BELLADONA * MANZANILLA * CARDAMOMO * JENGIBRE * HU

EDICIONES BIEN venidas

La Colección de

Plantas Medicinales

3

6 NÚMEROS DE APARICIÓN MENSUAL

Argentina $4,90.- Chile $1.900.- Uruguay $35.-

Desórdenes hepáticos y digestivos

Un poco de historia...

Laboratorio vs. Naturaleza





Cómo hacer ...

- Cremas
- Compresas
- Lociones







Los Primeros Herbarios





Constipación
Parásitos
Espasmos Digestivos
Náuseas
Vómitos
Diarrea





RUIBARBO * LENGUA DE VIBORA * ESCUTELARIA * HELECHO MACHO * HINOJO * MEZEREON

ZANAHORIA * MEMBRILLO * ALCAUCIL * FRUTILLA * PLANTAGO

ALPINA * CHIRETTA * SEN DE LA INDIA * FRESNO EUROPEO * FLOR DE PAJARITO



UN LIBRO DE DORLING KINDERSLEY

TITULO ORIGINAL
The Encyclopedia of Medicinal Plants

LA COLECCION DE
PLANTAS MEDICINALES

Editada por NETT S.A.

Director
Hugo García

Director Comercial
Micael Baum

Edición
Cecilia García Mieth

Traducción
Hortensia Vilasetrú

Diseño y Originales
María Cecilia La Valle

Coordinación General
Ing. Fernando Roel

Circulación
Jorge Rossi

Publicidad
Carlos A. Figueiras

PROPIETARIO
NETT S.A.
Av. Belgrano 367, 6° P, (1092) Capital Federal
Tel. 331-4586/87/88

Fotocromos
Mag&a S.A.

Impresión
Editorial Antártica S.A.C.I.F.E.
Of. Comercial: MAG&A S.A.: Maipú 939
Tel. 312-3222

Impresa en Argentina en Junio de 1997

Precio del ejemplar:
ARGENTINA $ 4.90 - URUGUAY $ 35 - CHILE $ 1.900

Distribuidor en Capital:
Vaccaro Hnos.
Entre Ríos 919, (1080) - Cap. Fed.
Tel. 305-3908/3854

Distribuidor en Interior:
D.I.S.A.
Pte.Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135)
Capital Federal - Tel. 305-0114/3160



Introducción



Las hierbas medicinales no sólo son utilizadas para el tratamiento de enfermedades. Muchas de ellas, por sus altas propiedades depurativas y nutrientes, pueden formar parte de una alimentación balanceada, contribuyendo al mantenimiento de la salud y la prevención de afecciones. En algunas culturas, como la china, este concepto se encuentra tan arraigado que no exiten diferencias entre "alimentos" y "medicinas". Plantas tónicas, que actúan con gran intensidad, son utilizadas como aromáticos y saborizantes en sus platos típicos. Las especias picantes, tan apreciadas en la cocina de otras regiones, también son reconocidas por su alto valor medicinal. Como fuente inagotable de nutrientes vitales, las plantas ayudan al cuerpo y a la mente en el proceso de adaptación a las exigencias de la vida diaria.

Guía para la salud

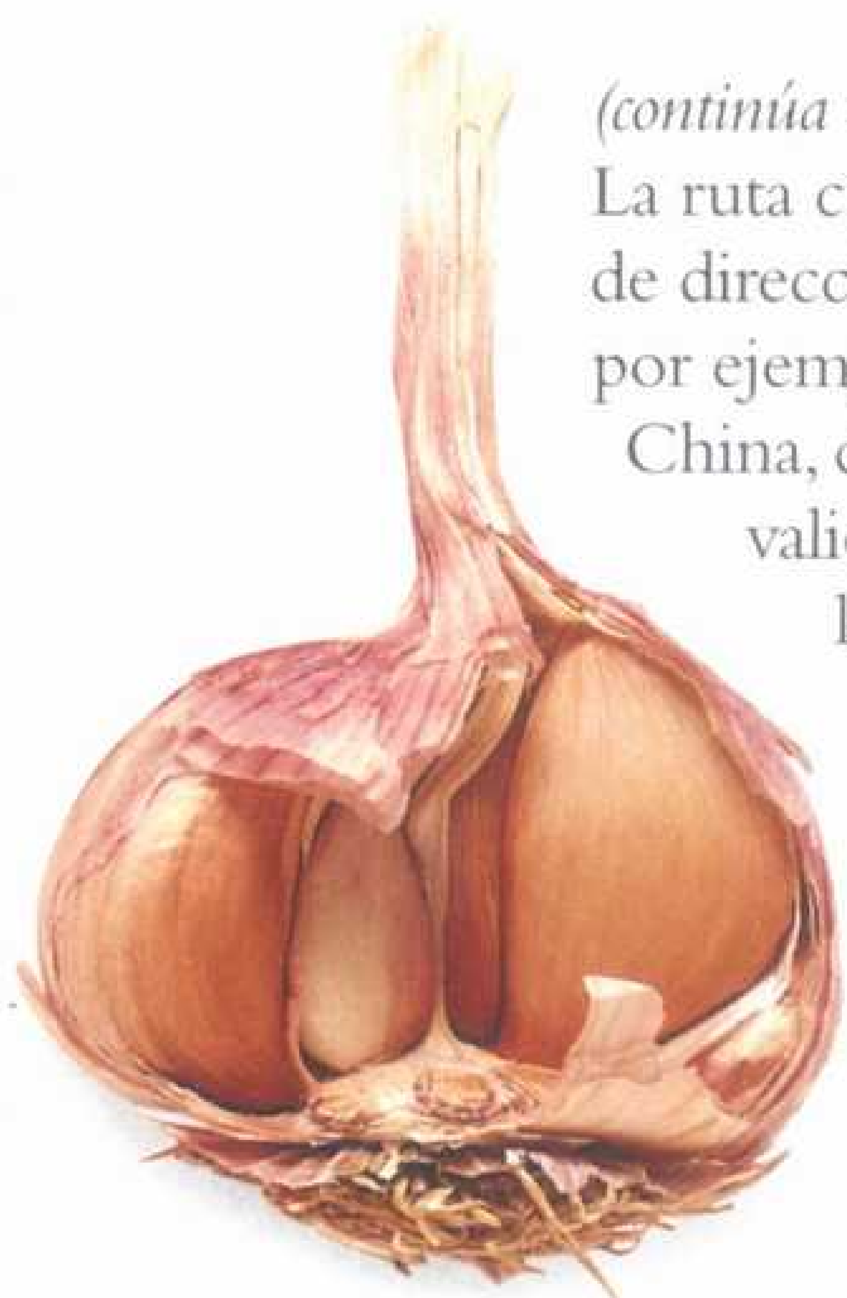
En su tercera entrega, La Colección de Plantas Medicinales ofrece un informe sobre la historia de la medicina herbal a partir del siglo XV, que trata sobre la evolución de las tradiciones, la incorporación de nuevas especies, producto de la conquista y colonización, y su influencia en el desarrollo de la medicina convencional.

La sección Plantas Medicinales Esenciales analiza las causas de algunas afecciones de la piel y transtornos digestivos y da distintas propuestas de hierbas, con sus correspondientes tratamientos, para superarlas. También incluye una detallada descripción de plantas, reconocidas por sus valores terapéuticos.

La recetas para realizar una serie de preparados, como cremas, compresas, lociones, inhalaciones, gárgaras y masajes con aceites esenciales son parte de la sección Remedios Caseros con Hierbas.

Otras Plantas Medicinales es un índice en el que se registra una amplia variedad de especies de uso tradicional en distintas partes del mundo, así como algunas que son requeridas por sus propiedades nutritivas, como la frutilla (*Fragaria vesca*), pero que tienen efectos curativos.





El ajo *es originario de Asia, pero fue adoptado de buena gana en Occidente por sus cualidades terapéuticas y culinarias.*

(continúa del número anterior)

La ruta comercial de las hierbas no era de dirección única. La salvia europea, por ejemplo, comenzó a utilizarse en China, donde se la consideraba un valioso tónico yin. La llegada de los barcos de Colón al Caribe, en 1492, derivó en una veloz conquista y colonización del centro y sur de América por parte de los españoles y portugueses. Junto con su botín de oro producto del saqueo, los conquistadores volvieron al viejo mundo con plantas medicinales desconocidas hasta entonces. Muchas de estas hierbas americanas poseían una potente acción medicinal y pronto salieron a la venta en las boticas de las principales ciudades europeas. Las plantas tales como el guayaco (*Guaiacum officinale*) y la cinchona (*Cinchona spp*), de gran poder curativo, se usaron con diferentes niveles de resultados en casos de fiebre, malaria, sífilis, viruela y otras enfermedades graves.

Sin embargo, en las comunidades rurales, las únicas plantas importadas que se usaban con fines medicinales eran las comestibles que podían cultivarse localmente. El ajo es uno de estos ejemplos. Siendo originario de Asia central, su cultivo se fue extendiendo hacia el oeste hasta Egipto, alrededor del 4500 a. de C. En Ulises, el poema homérico del siglo VIII a. de C., el héroe se salva de verse convertido en un cerdo gracias al ajo. La hierba llegó a Gran Bretaña luego de la conquista romana del siglo I d. de C, y ya por ese entonces se conocían sus poderes terapéuticos. Siglos después, la papa (*Solanum tuberosum*) y el maíz (*Zea mays*), ambos originarios de Sudamérica, serían alimentos cotidianos. Estas plantas poseen propiedades tanto medicinales como nutricionales. El jugo de papa es muy beneficioso en el tratamiento de la artritis, mientras que la barba de choclo es muy efectiva en problemas urinarios, como la cistitis.

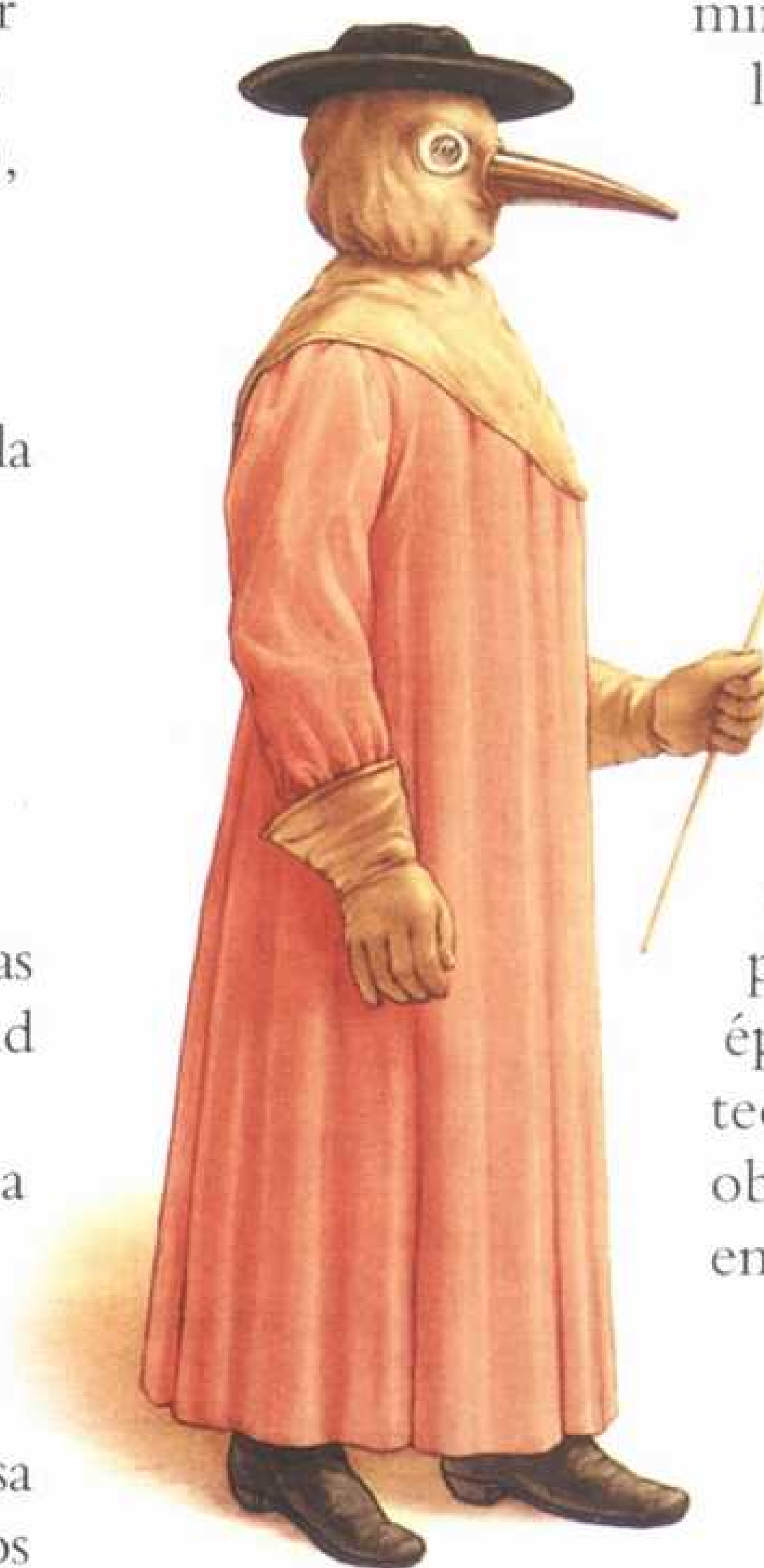
Salud e Higiene 1400 - 1700

Entre los siglos XII y XVIII, la afluencia de plantas medicinales exóticas se sumó a la gran cantidad de hierbas ya en uso en Europa. Por lógica, el estado general de salud de los europeos debería haber mejorado, ya que no sólo tenían acceso a nuevas plantas medicinales, sino también a las prácticas médicas de uso corriente en Sudamérica, China, Japón y especialmente en la India, donde la comercialización de las hierbas estaba debidamente organizada. Pero ocurrió lo contrario. Los europeos de esa época experimentaron las peores condiciones de todos los tiempos en materia de salud. Como contrapartida, antes de la llegada de Colón, los nativos americanos vivían más y mejor que sus colegas europeos, lo cual no es para nada extraño, teniendo en cuenta el hacinamiento de las ciudades de la Europa medieval, con sus cloacas abiertas y sus bajas condiciones de higiene.

Estas condiciones sanitarias allanaban el camino a la proliferación de ratas enfermas, que traían la peste a toda Europa desde los puertos del Mediterráneo. Desde mediados del siglo XIV en adelante, la peste se cobró millones de víctimas y en muchos lugares llegó a afectar hasta al 50% de la población. No hubo tratamiento, ni con hierbas ni con minerales, capaz de alterar el desenlace fatal. La epidemia continuó diezmando las ciudades europeas hasta bien entrado el siglo XVIII. Recientemente, en 1994, una epidemia en la India sembró nuevamente el terror en Europa ante la sola mención de la palabra "peste".

La sífilis fue otra de las enfermedades propagadas por los navegantes. Se dice que fue la tripulación de Colón quien la trajo desde el Caribe hasta Nápoles en la década de 1490, y rápidamente se extendió por toda Europa y el resto del mundo, hasta llegar a China en 1550.

Los médicos europeos no lograban combatir enfermedades tan devastadoras como la peste. La práctica de la medicina se basaba en una ciega aceptación de los principios humorales de Galeno. Tal vez si la medicina europea, como la china e hindú, hubiese seguido evolucionando mediante la revisión de los viejos textos médicos adaptados a la luz de los nuevos descubrimientos, los resultados habrían sido otros. Pero de los médicos europeos podía esperarse tanto que mataran a sus pacientes con sangrías y minerales tóxicos con el objeto de balancear sus humores, o que los curaran. De hecho, el uso sostenido en medicina de minerales como el mercurio, dio lugar al surgimiento de formulaciones químicas que terminaron por separar la medicina científica de la cura mediante hierbas.



Un médico del siglo XVII, *llevando un disfraz diseñado para protegerse de la peste.*

La Influencia de Paracelso

Una de las figuras europeas más importantes del siglo XVI fue Paracelso (1493-1541), un personaje que trascendió a su época porque rechazó de plano las teorías de Galeno sobre la observación anatómica detallada en medicina. "No he extraído nada

de Hipócrates, de Galeno ni de nadie, he adquirido mi conocimiento del mejor maestro, que es la experiencia y el trabajo arduo. Lo que un médico necesita no es elocuencia ni saber de lenguas o de libros, sino un profundo conocimiento de la naturaleza y sus obras," aseguró en sus escritos. También prestaba mucha atención a la dosis exacta, y decía, "depende sólo de la dosis que un veneno sea veneno o no lo sea."

Paracelso tuvo una gran influencia en el desarrollo futuro de la química, la medicina convencional, la medicina herbaria y la homeopatía. A pesar de que se lo conoce como "el padre de la química", también incursionó en la alquimia, que se ocupaba de la transmutación de los metales innobles en oro y en la búsqueda de la inmortalidad. Paracelso también renovó el interés en la Doctrina de la Signatura – la antigua teoría que sostenía que la apariencia de una planta indicaba su uso terapéutico – y rescató el valor de las hierbas cultivadas localmente por sobre los costosos especímenes importados.



El iconoclasta Paracelso, *químico y alquimista, fue uno de los grandes científicos del siglo XVI, y preconizaba el uso de minerales curativos, pero sólo en dosis muy controladas.*

Culpeper y Herbarios Impresos

La defensa de Paracelso de las hierbas locales fue ardientemente apoyada más tarde por Nicolás Culpeper (1616-1654). El frontispicio de su libro "El Médico Inglés", incluye las palabras memorables: "Contiene un Método Completo de Fisiología, con el cual un hombre puede preservar su salud o curarse, en el caso de estar enfermo, por el precio de tres peniques, sólo con las cosas que crecen en Inglaterra, las cuales son lo mejor para los Organismos Ingleses."

Herido durante la Guerra Civil Inglesa contra el Commonwealth, Culpeper fue el paladín de la defensa de las necesidades del hombre común, quien no podía pagar un médico ni los costosos productos o hierbas importados que éstos generalmente recetaban. Inspirado en las ideas de Dioscórides, de médicos árabes y de Paracelso, Culpeper desarrolló un sistema médico que combinaba la astrología con su bien fundada experiencia personal en los usos terapéuticos de las plantas locales. Su herbario fue un éxito rotundo y debieron imprimirse varias ediciones. El primer herbario que se publicó en Estados Unidos en 1700 fue el de su autoría.

No obstante su notable popularidad, "El Médico Inglés" no era el único herbario en circulación. La evolución de la imprenta en el siglo XV introdujo la medicina herbaria en gran cantidad de hogares. Textos como el de Dioscórides, De Materia Medica, se imprimieron por primera vez y los herbarios eran publicados en toda Europa en ediciones consecutivas.

Curas Mortales (1700-1900)

Hacia fines del siglo XVI, Paracelso se había convertido en el precursor de la nueva medicina química. Sin embargo, a pesar de que había insistido en la cautela que debía tenerse al administrar venenos metálicos – mercurio, antimonio y arsénico – sus seguidores no lo tomaban muy en cuenta. Los enfermos de sífilis y otras afecciones recibían dosis cada vez mayores de un purgante conocido como calomel (cloruro mercurioso, Hg^2Cl^2). A menudo, el tratamiento resultaba peor que la enfermedad, ya que algunos enfermos se morían o sufrían durante largo tiempo las consecuencias del envenenamiento por mercurio.

El dicho de Hipócrates "A grandes males, grandes remedios", se tomaba literalmente, como lo muestra el increíble exceso de purgas y sangrías que se prescribieron en Europa y Norteamérica durante los tres siglos siguientes. Estas prácticas alcanzaron su punto más alto en la medicina "heroica" de principios del siglo XIX. Su principal exponente, el Dr. Benjamín Rush (1745-1813), sostenía que en la práctica médica sólo se necesitaban las sangrías y el calomel. Su posición era obviamente extrema, pero queda claro que en este contexto las hierbas medicinales no tenían un papel muy relevante.

El Nuevo Racionalismo

Conjuntamente con el nuevo énfasis puesto en las curas químicas, la medicina moderna comenzó a mirar con recelo la idea de "fuerza vital". Hasta el final del siglo XVI, casi todas las tradiciones en materia de medicina



***El símbolo del "om"** – la fuerza vital – es utilizado por los seguidores de la práctica hindú Ayurveda, como centro en la meditación.*

habían estado basadas en el concepto de trabajar con la naturaleza, con las capacidades curativas del cuerpo, que podían mantenerse y fortalecerse mediante el uso de hierbas medicinales apropiadas. En la medicina tradicional china, *qi* es la energía primaria que mantiene la vida y la salud. En ayurveda, es el prana y en la tradición occidental, Hipócrates habla de "vis medicatrix naturae" o el poder curativo de la naturaleza, mientras que los médicos herbalistas y los homeópatas occidentales modernos usan el término "fuerza vital".

La importancia de la fuerza vital decayó en occidente con la filosofía de René Descartes (1596-1650). Este matemático francés dividía el mundo en cuerpo y mente, naturaleza e ideas. Su filosofía sostenía que la intangible fuerza vital que mantiene la vida y gobierna la salud pertenecía a la esfera de la religión más que a la nueva "ciencia" autodidacta de la medicina. Según los fundamentos de la nueva medicina, que avanzaba paso a paso hacia el logro de prácticas médicas seguras y científicas, los conceptos "sobrenaturales" tales como la fuerza vital eran un recordatorio de la ignorancia y la superstición que integraban las prácticas médicas antiguas.

Aún antes de las teorías de Descartes, el enfoque racional empleado en la investigación científica y médica comenzaba a recibir su recompensa. El conocimiento médico de las funciones del organismo iba ganando terreno lentamente. William Harvey (1578-1657) hizo un estudio detallado del corazón y la circulación y probó que, contrariamente a lo que sostenía Galeno, el corazón bombeaba sangre a todo el cuerpo. Su estudio, publicado en 1628, es un clásico ejemplo de la revolución en el campo de la ciencia médica.

Desde Harvey, la ciencia ha logrado un éxito asombroso en el aprendizaje del funcionamiento del cuerpo a nivel bioquímico y en el diagnóstico de enfermedades. Sin embargo, en lo que hace a nuevos descubrimientos de tratamientos eficaces para aliviar y curar enfermedades, los resultados distaron de ser los mismos.

Una Brecha en el Enfoque Científico

Mirando hacia atrás, parece que la nueva ciencia de la medicina debía nacer separada de las artes curativas tradicionales con las que había estado ligada. Por consiguiente, a pesar de que la medicina tradicional carecía de fundamento científico, sus logros en materia de terapéutica superaron a aquellos de la ciencia médica. En el libro Medicina Indígena Americana (University of Oklahoma Press, 1970), Virgil Vogel da un buen ejemplo de cómo la medicina de los pueblos "ignorantes" le ganaba terreno al conocimiento científico en su aplicación terapéutica:

"Durante el crudo invierno de 1535-6, los tres barcos de Jacques Cartier fueron bloqueados por el hielo en las profundas aguas congeladas del río San Lorenzo cerca de Montreal. Aislados por más de un metro de nieve, el grupo integrado por 110 hombres subsistió gracias a los alimentos almacenados en las bodegas de los barcos. Pero pronto el escorbuto proliferó y para mediados de marzo, 25 hombres habían muerto y los otros, 'excepto tres o cuatro', estaban desahuciados. Durante la crisis, Cartier tuvo la suerte de volver a encontrar al jefe indio del lugar, Domagaia, que se había autocurado la misma enfermedad con 'el jugo y la savia de cierto árbol'. Las mujeres indias juntaron ramas del árbol mágico, 'hicieron una decocción con la corteza y las hojas y extendieron el producto sobre las piernas'. Todos los que recibieron el tratamiento se curaron rápidamente y los franceses se maravillaron de la habilidad curativa de los nativos."

Naturalmente, los nativos americanos no habían oído hablar de la deficiencia de vitamina C, que provoca el escorbuto, ni podrían haber explicado la eficacia del



***Máscara de un chamán nativo del noroeste de América.** La eficacia de las técnicas utilizadas por los sanadores nativos era con frecuencia superior a las prácticas médicas convencionales de la época.*

tratamiento. De hecho, recién en 1753, James Lind (1716-1794), un cirujano de la marina británica, inspirado en parte por el relato de Cartier, publicó un Tratado sobre Escorbuto, donde expuso que sin lugar a dudas, la enfermedad podía prevenirse ingiriendo vegetales frescos, verduras y frutas, y que su causa se debía a una dieta pobre en dichos alimentos. La obra de James Lind es un perfecto ejemplo de lo que se puede lograr combinando un enfoque sistemático y científico con el conocimiento de las hierbas.

Aislando los Componentes Químicos

El descubrimiento del valor medicinal de la digitalis (*Digitalis purpurea*) es otro caso en el que el conocimiento tradicional de las hierbas produjo un gran adelanto en la medicina. El Dr. William Withering (1741-1799), un médico con estudios convencionales muy interesado en las plantas medicinales, comenzó a investigar la digitalis después de encontrar una receta casera para curar la hidropesía. Descubrió que en algunas regiones de Inglaterra se usaba tradicionalmente para tratar esta afección, que suele ser una de las señales de fallas cardíacas. En 1785 publicó "Informe sobre Digital", donde documentó muchos casos detallados y demostró cómo los poderosos (y potencialmente peligrosos) componentes de esta planta, ahora conocidos como glucósidos cardíacos, la hacían valiosa para la hidropesía. Los glucósicos cardíacos siguen siendo de uso corriente. Sin embargo, a pesar de las posibilidades inherentes a la combinación de la medicina herbal con el método científico, la medicina convencional iba a tomar otro camino en el siglo XIX.

Laboratorio vs. Naturaleza

Desde principios del siglo XIX, el laboratorio comenzó a suplantar a la Madre Naturaleza como la fuente de medicamentos. En 1803, se aislaron los alcaloides narcóticos de la adormidera (*Papaver somniferum*). Un año después se extrajo inulina del heleno (*Inula helenium*). En 1838 se aisló el ácido salicílico (precursor de la aspirina) del sauce blanco (*Salix alba*) y se sintetizó en laboratorio en 1860. A partir de allí, la medicina herbal y la biomedicina siguieron caminos separados. La aspirina, una nueva formulación química, fue desarrollada primero en Alemania en 1899. Pero éste era un paso prematuro. Por ese entonces, la influencia de las universidades, escuelas de medicina y laboratorios de Europa seguía siendo limitada y la medicina herbal prevalecía como la forma de tratamiento para la mayoría de la gente de todo el mundo.

En el siglo XVIII, *el médico William Withering documentó la eficacia de la digitalis para curar enfermedades cardíacas.*



La adormidera, *oriunda de Asia, desprende una resina que se fuma desde hace mucho tiempo debido a su efecto narcótico. El principal componente activo, la morfina, fue aislado en laboratorio por primera vez en 1803 y se usa para aliviar el dolor.*

Nuevas Fronteras, Nuevos Medicamentos Herbales

Dondequiera que se establecieron los europeos durante las grandes migraciones de los siglos XVIII y XIX, los medicamentos comunes en sus países no se conseguían o eran caros. Los inmigrantes vieron que los pueblos nativos eran una fuente de información sobre las virtudes medicinales de plantas autóctonas. Así, los europeos asentados en el sur de África conocieron las propiedades diuréticas del buchú (*Barosma betulina*) por los nativos, y los pobladores de Australia supieron de las notables propiedades antisépticas del cayeput (*Melaleuca alternifolia*) al observar las prácticas medicinales de los aborígenes. La actual medicina herbal mejicana mezcla

hierbas y prácticas de los aztecas, mayas y españoles.
En Norteamérica, los herboristas nativos eran particularmente hábiles en restañar heridas superficiales y mordeduras y llegaban a superar a sus colegas europeos en esta área de la medicina. Ellos descubrieron una gran variedad de plantas medicinales, tales como la equinacea (*Echinacea angustifolia*), hidrastis (*Hydrastis canadensis*) y lobelia (*Lobelia inflata*).
Los pobladores europeos aprendieron mucho observando las prácticas nativas. En el siglo XIX y principios del XX, a medida que los pioneros iban hacia el Oeste se añadían nuevas plantas al registro oficial de hierbas medicinales. Además de las tres especies mencionadas, se incluyeron unas 170 plantas autóctonas a La Farmacopea de los Estados Unidos.

Samuel Thomson y sus Seguidores

La lobelia fue, junto con el pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*), una de las hierbas más recomendadas por Samuel Thomson (1769-1843), que desarrolló un enfoque muy amplio de la medicina, en total oposición a las prácticas. Su sistema de medicina, que era en realidad la forma más primitiva de naturopatía (forma de curar con hierbas, alimentos naturales, luz solar y aire libre), se hizo muy popular entre millones de personas que seguían sus métodos en toda Norteamérica. El éxito de Thomson decayó al desarrollarse otros enfoques naturistas, como el de los Eclécticos y la Fisiomedicina, en el fértil ambiente médico de los EE.UU. El siglo XIX también vio el nacimiento de la osteopatía (sistema de curación basado en la manipulación de los huesos) y la quiropráctica (sistema similar que utiliza sobre todo la manipulación de la columna).

Influencias Occidentales en la Medicina Asiática

En China, las prácticas de Thomson hubiesen sorprendido, pero hubieran resultado familiares. En la medicina china siempre se debatió si la enfermedad provenía del frío o del calor. El "Shanghanlun" (*Sobre Enfermedades Provocadas por el Frío*), escrito en el siglo II a. de C., revisado y reinterpretado durante los últimos 1.800 años, recomienda la canela (*Cinnamomum verum*) como remedio esencial cuando el paciente "tiembla de fiebre, respira con dificultad y siente náuseas". En el siglo XIV, Wang Lu diferenciaba las enfermedades provenientes del frío de las febriles, y las trataba de distinto modo. Esta diferencia fue elaborada con mayor detalle por distintos herboristas chinos hasta el siglo XIX.



***El Ginseng** es usado como remedio tónico por la medicina china desde hace 5.000 años.*

A principios del siglo XIX, la biomedicina occidental comenzó a influir en las prácticas tradicionales de China e India. Esto fue beneficioso en muchos aspectos. La acertada fusión de los principios y métodos científicos y herbales ofrece la posibilidad de mejorar mucho la eficacia del tratamiento.
Pero en la India, bajo el dominio británico, la medicina occidental llegó a ser la única alternativa. El Ayurveda se veía inferior a la biomedicina. La práctica occidental no se introdujo como complemento de la medicina tradicional, sino para suplantarla. Según una autoridad, "antes de 1935, los médicos occidentales y sus colegas indios intercambiaban conocimiento. Después, sólo la medicina occidental se reconoció como legítima y los sistemas orientales fueron desalentados activamente". (Robert Svoboda, Ayurveda, Vida, Salud y Longevidad, 1992).
En China, el flujo de las ideas occidentales fue menos traumático. Un número creciente de estudiantes de medicina estudiaba la medicina occidental, pero ésto no detuvo el continuo desarrollo de la medicina herbal tradicional.

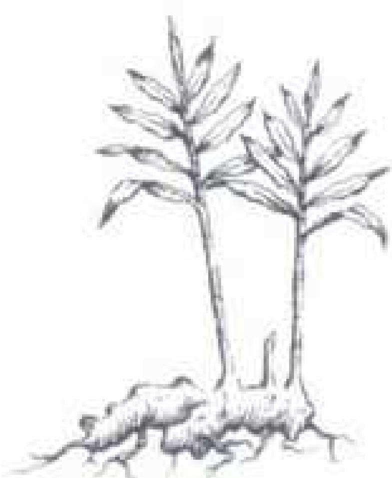
Proscripción de la Medicina Herbal 1850 – 1900

En Europa, la medicina convencional intentaba establecer un monopolio para su tipo de práctica. En 1858, se propuso al Parlamento Británico que impusiera una legislación prohibiendo el ejercicio de la medicina a toda persona no capacitada en una escuela de medicina convencional. Afortunadamente, esta propuesta fue rechazada, pero en países como Francia, España, Italia y los EE.UU., es ilegal ejercer la medicina herbal sin un título reconocido. Los herboristas recibían multas o prisión simplemente por proveer remedios naturales a los pacientes que los solicitaban.
En Gran Bretaña, esta preocupación, junto con el deseo de constituir la medicina herbal occidental como una alternativa de las prácticas convencionales, particularmente en las ciudades industriales del norte de Inglaterra, llevó a la formación, en 1864, del *National Institute of Medical Herbalists*, la primera entidad profesional de herboristas del mundo. Su historia es un ejemplo de tenacidad para conservar el simple derecho de brindar medicina herbal segura, suave y eficaz a sus pacientes.

Plantas Medicinales Esenciales

Las hierbas son un recurso natural para preservar la salud y recuperar el equilibrio perdido de nuestro organismo. Para lograr un mayor conocimiento sobre su uso, esta sección de La Colección de Plantas Medicinales presenta una amplia variedad de enfermedades y sus correspondientes tratamientos. En su tercera entrega, aborda afecciones de la piel, como acné y forúnculos, así como una serie de transtornos digestivos. Además, figura una nomina de dieciseis plantas con propiedades curativas, como la bella dama (*Atropa belladonna*), de uso en los casos de cólicos intestinales y úlcera; el cálamo (*Acorus calamus*), de gran importancia en la medicina ayurvédica como tónico para el sistema nervioso y el ajenjo (*Artemisia absinthium*), un poderoso estimulante digestivo.

Trastornos Digestivos



Jengibre
(*Zingiber officinale*)

Un alto porcentaje de la población mundial es víctima de problemas digestivos y para quienes padecen digestión débil o inestable, la vida puede ser dura. La mala salud digestiva generalmente se da por insuficientes o excesivas secreciones digestivas, infecciones (tales como gastroenteritis), cándida, estrés y ansiedad. Las hierbas medicinales pueden mejorar el funcionamiento complejo de los órganos digestivos, ayudando a aliviar la acidez, náusea e hinchazón. Comer comida saludable puede resultar beneficioso, pero es dificil generalizar en las dietas.

Busque Ayuda Profesional Inmediata en Caso de

- Dificultad para tragar
- Dolor agudo
- Vómitos con sangre
- Sangre en las deposiciones

Nota Importante

Para los problemas digestivos continuos o recurrentes, busque ayuda profesional para determinar la causa.

Dolor de Estómago

Los calambres son señales que indican que el estómago y los intestinos están doloridos e irritados. Esto se debe generalmente a mala digestión, tensión nerviosa excesiva, intoxicación alimentaria o infección. El dolor de estómago se puede dar por sí solo o causar vómitos o diarrea. El ajo y la caléndula son antivirósicos y ayudan a curar las infecciones digestivas. Las hierbas relajantes, como la manzanilla y la bola de nieve, alivian los espasmos estomacales. Para un beneficio máximo se mezclan con hierbas carminativas que ayudan a aliviar los gases.

Precauciones generales: busque ayuda profesional si el dolor es agudo. Ninguna especie de menta (*Mentha spp*) es recomendable para niños menores de 5 años.

Espasmos Estomacales

Hierbas relajantes: manzanilla (*Chamomilla recutita*), toronjil (*Melissa officinalis*), bola de nieve (*Viburnum opulus*).
Hierbas carminativas: anís (*Pimpinella anisum*), hinojo (*Foeniculum vulgare*), menta (*Mentha spp*), angélica (*Angelica archangelica*).
Remedio: mezcle 3 partes de hierba relajante con 1 parte de hierba carminativa y haga una infusión. (Para la hierba carminativa, use semillas de hinojo o de anís, hojas de menta o raíz de angélica).
Beba hasta 5 tazas por día.

Infecciones Digestivas

Hierba: ajo (*Allium sativum*).
Remedio: coma 1-2 dientes frescos por día.

Hierba: caléndula (*Calendula officinalis*).
Remedio: haga una infusión con 2 cucharaditas de hierba en 750 ml. de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

Hierbas: mil hojas (*Achillea millefolium*), menta (*Mentha x piperita*), menta de los gatos (*Nepeta cataria*).
Remedio: mezcle partes iguales de cada hierba. Haga una infusión de 2 cucharaditas de mezcla con 1 taza de agua. Beba 2 tazas por día.

Precaución: no tome mil hojas durante el embarazo.

Acidez e Indigestión

La indigestión, causada por demasiada producción de ácido , sugiere una dieta inapropiada. Para revestir las paredes internas del estómago y de los intestinos y protegerlos de acidez excesiva, tome olmo, maranta o liquen de Islandia, que son hierbas mucilaginosas adherentes cuando se humedecen en agua. La ulmaria fortalece las paredes del estómago y reduce la acidez mientras que la manzanilla es sorprendentemente versátil para una serie de problemas gastrointestinales.

Dieta

Suprima las comidas ácidas, como naranjas, carnes rojas, espinaca y tomates, así como también el alcohol y el tabaco en lo posible.

Remedios generales

Hierbas: olmo (*Ulmus rubra*), maranta (*Maranta arundinacea*), liquen de Islandia (*Cetraria islandica*).
Remedio 1: haga una infusión con 2 cucharaditas colmadas de una de las hierbas en 100 ml. de agua. Deje reposar durante 15 minutos. Tome 100 ml. hasta 4 veces por día.
Remedio 2: haga "comida" de olmo, mezclando 1 cucharadita colmada de polvo con 3 cucharaditas de agua fría. Incorpore 250 ml. de agua hirviendo. Agregue una pizca de canela (*Cinnamomum verum*) o nuez moscada (*Myristica fragrans*) para dar gusto. Tome 250 ml. 3 veces por día.

Hierbas: hinojo (*Foeniculum vulgare*), gálbano (*Ferula gummosa*), anís (*Pimpinella anisum*), o cualquiera de las hierbas para náusea o vómito.
Remedio: haga una infusión con 1 cucharadita colmada de semillas de hinojo (puede ser anís, o hierba gálbano), y 750 ml. de agua. Beba durante el día.

Indigestión, dolor abdominal, hinchazón e hipo

Hierba: manzanilla (*Chamomilla recutita*).
Remedio: haga una infusión en un recipiente tapado. Beba hasta 5 tazas por día.

Acidez con gastritis

Hierba: ulmaria (*Filipendula ulmaria*).
Remedio: haga una infusión con los ápices florales. Beba hasta 5 tazas por día.

Náusea y Vómitos, Incluidos los Mareos del Viajero

La náusea y los vómitos pueden darse por varias razones, incluyendo intoxicación por alimentos, infecciones, fiebre, migrañas, estrés o problemas emocionales, tanto como los mareo del viajero. Para afecciones cortas, hay muchas hierbas que reducen o alivian los síntomas de náusea y vómitos desagradables. Muchas de las hierbas mencionadas también son muy efectivas para los mareos del viajero.

El jengibre y otras hierbas afines, como la alpinia y la cúrcuma, son muy usados para náuseas y vómitos. Son caloríficos y estabilizan la digestión.

Chiretta: fortifica una digestión débil y alivia las náuseas.

Limón: es un remedio de limpieza excelente para una digestión débil o lenta.

Precauciones generales: busque ayuda profesional si las náuseas son agudas o recurrentes. Ninguna especie de menta (*Mentha spp*) es recomendable para niños menores de 5 años.

Náusea y Mareos del Viajero

Hierbas: Jengibre (*Zingiber officinale*), alpinia (*Alpinia officinarum*), cúrcuma (*Curcuma longa*).

Remedio: haga una infusión con una de las hierbas mencionadas usando más o menos 1-2 (0.5 g.) rebanadas de raíz fresca o 1/4 - 1/2 cucharadita de raíz seca en polvo o rallada en 1 taza de agua. En lo posible use la raíz fresca. Dejar en infusión por lo menos 5 minutos y tomarlo caliente. Beba hasta 5 tazas al día. Si lo desea agregue 1-2 clavos de olor (*Eugenia caryophyllata*).

Opción: use el remedio que se indica para náuseas con dolor de cabeza.

Consejo: para los mareos durante los viajes, beba la infusión desde un frasco o mastique jengibre cristalizado.

Digestión lenta

Hièrbas: chiretta (*Swertia chirata*), centaurea menor (*Erythraea centaurium*)

Remedio: coloque 2-4 gotas de una de las tinturas sobre la lengua, cada hora.



Hierba: limón (*Citrus limon*).

Remedio: beba el jugo exprimido de un limón fresco, puro o diluido todas las mañanas.

Náuseas por problemas emocionales

Hierba: toronjil (*Melissa officinalis*)

Remedio: haga una infusión con la hierba seca o use 2 cucharaditas de hierba fresca por cada taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.

Vómitos con mareos y vértigo

Hierba: balota negra (*Ballota nigra*)

Remedio: haga una infusión y beba hasta 5 tazas por día.

Precaución: busque ayuda profesional si los síntomas no mejoran inmediatamente.

Náuseas con dolor de cabeza

Hierbas: menta (*Mentha x peperita*), poleo europeo (*Mentha pulegium*), bo he (*Mentha haplocalyx*).

Remedio: haga una infusión con 1 cucharadita al ras de una hierba por taza de agua. Beba hasta 4-5 tazas por día.

Otros usos: combate la pesadez estomacal y mejora el apetito.

Precaución: no dar estas hierbas a niños menores de 5 años. No tomar poleo europeo durante el embarazo.

Pérdida del apetito y vómitos

Hierba: codonopsis (*Codonopsis pilosula*).

Remedio: haga una decocción y tome 50 ml. cada 2-3 horas. No ingiera más de dos días.

Otros usos: : para anorexia, agregue 5 g. de regalíz (*Glycyrrhiza glabra*) o gan cao (*Glycyrrhiza uralensis*).

Precaución: no tome regalíz durante el embarazo.

Gases e Hinchazón

Los gases y la hinchazón son problemas digestivos comunes. Para prevenirlos, tome hierbas amargas, como centaurea menor o genciana, que mejoran la digestión. Las infusiones de plantas aromáticas como el hinojo, cardamomo, anís, limón, cedrón o menta son remedios efectivos.

Precaución general: los amargos son generalmente inapropiados y de mal sabor para niños menores de 5 años. Todos las especies de menta (*Mentha spp*) son inapropiadas para niños menores de 5 años.

Protección y prevención

Hierbas: centaurea menor (*Erythraea centaurium*), genciana (*Gentiana lutea*).

Remedio: tome 5-10 gotas de tintura 3 veces al día con agua.

Remedios generales

Hierbas: hinojo (*Foeniculum vulgare*), anís (*Pimpinella anisum*).

Remedio: haga una infusión con 1/4 - 1/2 cucharadita de semillas de hinojo o anís por taza de agua y beba hasta 5 tazas por día.

Hierba: cardamomo (*Eletteria cardamomum*).

Remedio: haga una infusión con las semillas estrujadas de 2 cardamomos por taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.



Hierba: cedrón (*Lippia citriodora*).

Remedio: haga una infusión con 1 cucharadita de hojas secas o 2 de hojas frescas por taza de agua. Beba hasta 5 tazas por día.



Hierba: menta (*Mentha x piperita*)

Remedio: haga una infusión. Beba hasta 5 tazas por día.

Ulceras Bucales y Problemas de Encías

Para tratar las úlceras bucales y endurecer encías débiles y dientes flojos pueden usarse muchas hierbas astringentes. La salvia es particularmente efectiva y también desinfecta la boca.

Remedios generales

Hierba: mirra (*Commiphora molmol*).

Remedio: coloque un poquito de tintura pura en las úlceras bucales y las encías infectadas cada hora.



Hierba: salvia (*Salvia officinalis*).

Remedio: use una infusión como enjuague bucal, o frote las encías con hojas o polvo.

Úlceras bucales y de lengua

Hierbas: mirra (*Commiphora molmol*), equinacea (*Echinacea spp*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*).

Remedio: mezcle partes iguales de las tinturas y aplique pura o diluida (1 parte de tintura en 5 partes de agua) cada hora.

Estreñimiento y Diarrea

Las hierbas alivian el estreñimiento y la diarrea restaurando suavemente las funciones intestinales. El estreñimiento puede darse por la ingesta insuficiente de frutas, verduras y granos, mientras que la diarrea es en parte causada por infecciones intestinales o inflamaciones, como la intoxicación por alimentos. El síndrome de colon irritable puede producir períodos alternados de estreñimiento y diarrea. El estreñimiento espástico se origina por la tensión y espasmos musculares en el colon.

Hierbas

La raíz de diente de león, regalíz y lengua de vaca son laxantes suaves.
El sen de la India es un laxante fuerte y sólo debe tomarse cuando otras hierbas han fracasado.
Las semillas y cáscara de plántago limpian el colon y favorecen los hábitos intestinales normales.
La bola de nieve tiene propiedades antiespasmódicas y puede ayudar al estreñimiento espástico.
La agrimonia bistorta y el catecú son hierbas astringentes que secan y estriñen la pared intestinal. Ingiérala sólo durante períodos cortos, porque afectan la absorción de alimento. Para la diarrea se toman mezcladas con hierbas calmantes, como el plántago o la altea.

Dieta para la constipación

La fruta actúa como laxante suave dentro del intestino grueso. Coma bastante frutas frescas todos los días, como higo (*Ficus carica*), manzanas o tamarindo (*Tamarindus indica*) que también contrarrestan vómitos, gases e indigestión.

Precaución general: busque ayuda profesional para la diarrea o constipación persistentes.

Constipación

Hierbas: lengua de vaca (*Rumex crispus*), ruibarbo (*Rheum palmatum*).
Remedio: haga una decocción con 1 cucharadita de cualquiera de las hierbas en 1 taza de agua. Tómelo como última ingesta, a la noche.
NOTA: la lengua de vaca es uno de los laxantes más suaves y debe usarse primero. Si este no hace efecto, tome una dosis simple de ruibarbo cada día (es más fuerte que la lengua de vaca).

Precauciones: no tome ruibarbo ni lengua de vaca durante el embarazo.

Constipación persistente

Hierbas: diente de león (*Taraxacum officinale*), regalíz (*Glycyrrhiza glabra*), lengua de vaca (*Rumex crispus*).
Remedio 1: haga una decocción con 20 g. de raíz de diente de león y 750 ml. de agua. Beba todos los días. También puede usar la raíz molida para hacer una infusión y beber 3-4 tazas por día.
Remedio 2: mezcle 3 cucharaditas de raíz de diente de león y lengua de vaca y 1 cucharadita de regalíz. Use la mezcla para hacer una decocción con 750 ml. de agua y beba 1-2 tazas por día.

Precauciones: no tome lengua de vaca ni regalíz durante el embarazo.



Hierbas: sen de la India (*Cassia senna*), jengibre (*Zingiber officinale*).
Remedio: remoje 3-6 bayas de sen y 2-3 rebanadas (1g.) de jengibre fresco en 150 ml. de agua tibia. Alternativamente tome tabletas de sen.
Ingiera cualquiera de las preparaciones durante un período de hasta 10 días.
NOTA: éste es el más fuerte de los laxantes mencionados.

Precauciones: el sen de la India es un laxante sumamente estimulante y su uso a largo plazo es dañino. No suministrar a niños menores de 5 años. No ingerir durante el embarazo.

Constipación espástica

Hierba: bola de nieve (*Viburnum opulus*).
Remedio: haga una decocción con 15 g. de la raíz y 750 ml. de agua. Beber 1-2 tazas durante el día o tome 2 cucharaditas de tintura con agua, una vez al día.

Diarrea

Hierbas: agrimonia (*Agrimonia eupatoria*), salvia (*Salvia officinalí*), (*Aegle marbelos*), bistorta (*Polygonum bistorta*), catecú (*Acacia catechu*).
Remedio: las hierbas mencionadas arriba están en orden ascendente de astringencia. Haga una decocción usando 1 cucharadita colmada de una hierba con 1 1/2 taza de agua y deje reposar por 15-20 minutos. Tome hasta 3 tazas diarias, por no más de 3 días.
NOTA: si usa bistorta o catecú (las hierbas más astringentes), mezcle con relajantes como semillas de plántago o raíz de altea (*Althaea officinalis*). Agregue 1 cucharadita y una pizca de menta (*Mentha x peperita*) u otra menta (*Mentha spp*) por cada 1 1/2 tazas de decocción.

Precauciones: no tomar por más de 3 días seguidos y no volver a ingerirla antes de los 3 días. Si no hay mejoría, busque ayuda profesional. No tomar salvia durante el embarazo. No dar menta a niños menores de 5 años.

Diarrea crónica y síndrome de intestino irritable

Hierba: plantago (*Plantago spp*).
Remedio: tome una cucharadita colmada de semillas y cáscaras con al menos 1 taza de agua, 2-3 veces al día, o mezcle con la comida y luego beba al menos 1 taza de agua . Las semillas pueden dejarse en remojo durante la noche, en agua fría, antes de tomarlas.

Atropa belladonna (*Solanáceas*)
BELLADONA



BELLADONA
Planta perenne de hojas grandes y bayas negras. Crece hasta 1,5 m.

AUNQUE LA BELLADONA evoca imágenes de veneno y muerte, como tantas otras plantas es un remedio importante y benéfico cuando se usa correctamente. Algunos de sus componentes se emplean en la medicina convencional para dilatar las pupilas en exámenes oculares y como anestésico, entre otros usos. En la medicina de hierbas, la belladona se prescribe para mitigar cólicos intestinales y tratar la úlcera péptica.



***La belladona** produce unas inconfundibles bayas negras lustrosas en otoño.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La belladona es oriunda de Europa, Asia occidental y Norte de África, pero se cultiva en todo el mundo. Prospera en suelos calcáreos, en bosques y en suelos pobres. Las hojas se recogen en verano y la raíz a partir del primer año, en otoño.

ESPECIES AFINES

Muchos de los miembros de la familia Solanáceas son remedios potentes, incluyendo la berenjena (*Solanum melongena*), tabaco (*Nicotiana tabacum*) y beleño (*Hyoscyamus niger*).

COMPONENTES

- Alcaloides tropanos (hasta 0,6%) incluyendo hiosciamina y atropina
- Flavonoides
- Cumarinas
- Bases volátiles (nicotina)

EFECTOS CLAVE

- Antiespasmódico de la musculatura lisa
- Narcótico
- Reduce la transpiración
- Sedante

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides tropanos:** su acción es bien conocida. Inhiben el sistema nervioso parasimpático, que controla las actividades orgánicas involuntarias. Esto reduce la saliva y las secreciones gástricas, bronquiales e intestinales, así como la actividad de los conductos urinarios, de la vejiga y de los intestinos. También aumentan el ritmo cardíaco y dilatan las pupilas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Tradición:** se creía que la belladona ayudaba a volar a las brujas. El nombre "belladonna" (mujer hermosa) hace referencia a las mujeres italianas que la usaban para dilatar sus pupilas y lucir más atractivas.
- **Relajante:** se da para relajar órganos distendidos, especialmente el estómago y los intestinos, aliviando los cólicos y dolores intestinales. Al reducir la producción de jugo gástrico ayuda a combatir la úlcera péptica. También relaja los espasmos de los conductos urinarios.
- **Mal de Parkinson:** la hierba puede usarse para tratar los síntomas del mal de Parkinson, reduciendo los temblores y la rigidez y mejorando el habla y la movilidad.
- **Anestésico:** por ser relajante de los músculos lisos, la belladona es útil en la medicina convencional como anestésico, particularmente para mantener las secreciones digestivas o bronquiales a un nivel mínimo.

PARTES USADAS

***Las hojas** se recogen a principios del otoño. Tienen un efecto más débil que el de las raíces y se usan más comunmente.*



Hojas secas



Hojas frescas

Las hojas, como la raíz, tienen propiedades relajantes.



***La raíz** se levanta en otoño.*

Raíz fresca



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

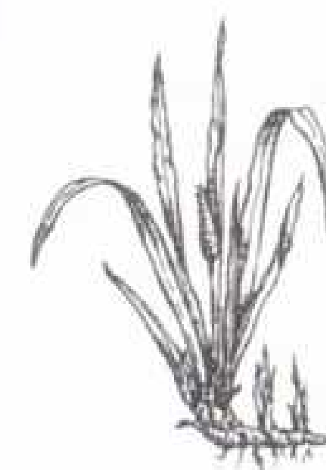
Precaución: tomar sólo si es prescripta por un profesional. La belladona puede resultar fatal en dosis inadecuadas.



***La tintura,** hecha con las hojas o la raíz es un relajante fuerte, prescripto para aliviar los cólicos y tratar el mal de Parkinson.*

Acorus calamus (Aráceas)

CÁLAMO, ACORO



CÁLAMO
Planta herbácea acuática parecida al junco, con largas hojas en forma de espada. Crece hasta 1 m.

EL CÁLAMO TIENE UNA ANTIGUA reputación como tónico y estimulante. Hierba importante en la medicina ayurvédica, también es ampliamente conocida en Europa, EE.UU. y Argentina. El rizoma es un valioso remedio para la digestión y un tónico para el sistema nervioso. Estimula el apetito y ayuda a la digestión, liberando gases y calmando los cólicos. Tiene un fuerte sabor aromático y amargo.



El cálamo *es una planta acuática, similar en apariencia al iris. Tiene flores amarillas en verano.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cree que es originario de la India, actualmente crece en muchas partes del mundo. Prefiere suelos húmedos y se lo encuentra en zanjas, bordeando lagos, ríos y pantanos. La propagación se realiza en otoño o comienzos de primavera por división de rizomas y transplante en agua poco profunda.

ESPECIES AFINES

Shi chang pu (*A. gramineus*) es una hierba china afín que se usa en medicina para tratar casi el mismo espectro de afecciones que *A. calamus*.

COMPONENTES

- Aceite volátil - sesquiterpenos (sólo en la *var. americanus*) asarona (excepto en la *var. americanus*)
- Saponinas
- Principio amargo (acorina)
- Mucílago

EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Aumenta la transpiración
- Estimulante
- Tónico

INVESTIGACIÓN

- **Asarona:** la investigación se ha orientado al componente asarona en el aceite volátil, que tiene acción carcinógena al ser aislado. Sin embargo, el cálamo cultivado en los EE.UU. conocido como *A. calamus var. americanus*, no contiene asarona y solo deben usarse preparados obtenidos de esta variedad.
- **Hierba completa:** en la India se toma el polvo de cálamo desde hace miles de años, sin informes de cáncer. Esto sugiere que el uso de la hierba completa podría ser seguro, aunque hace falta una mayor investigación.

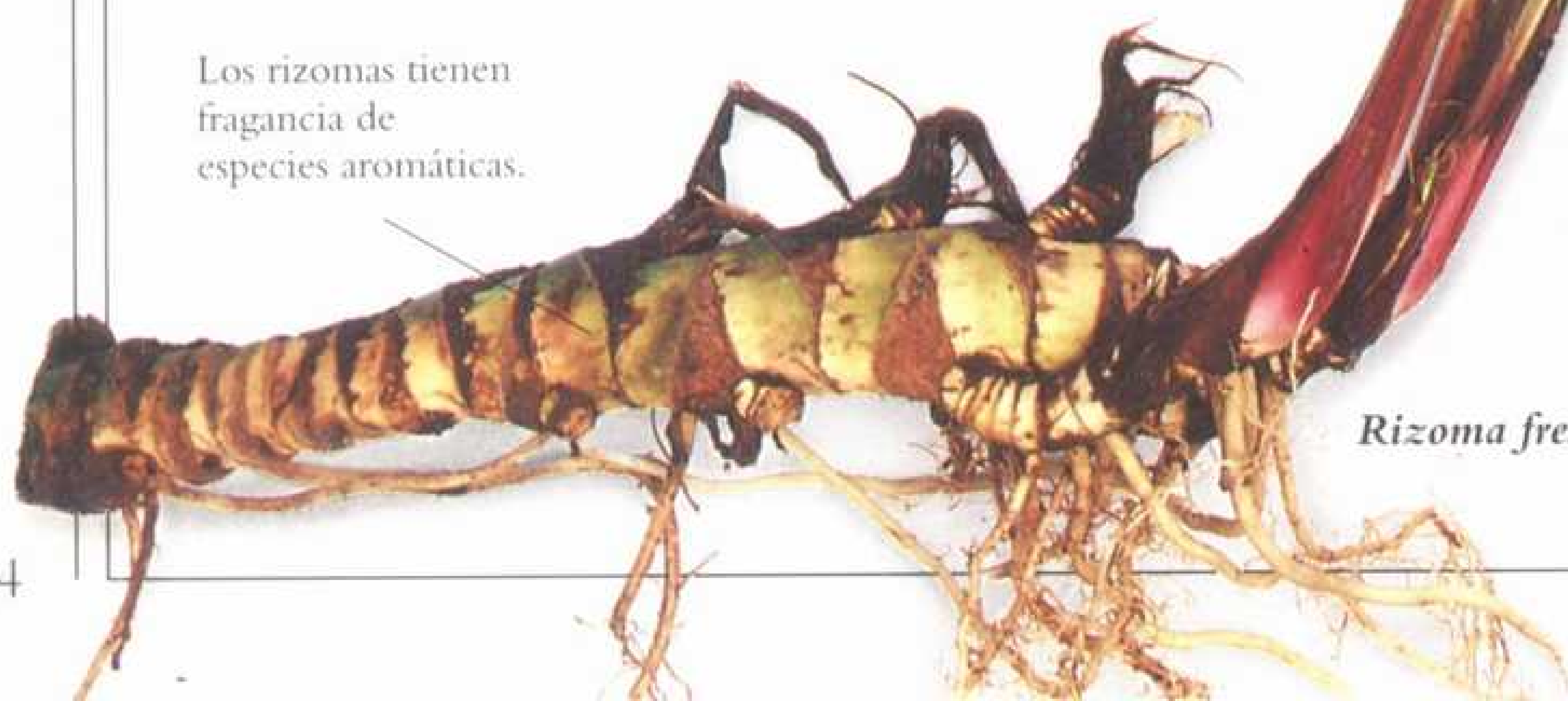
USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Primeros usos:** en la India y Egipto se lo considera un afrodisíaco desde hace por menos 2500 años. En Europa se lo valora como hierba amarga estimulante del apetito y como ayuda de la digestión. En EE.UU. se usaba la decocción para fiebres, retortijones y cólicos.
- **Medicina ayurvédica:** el cálamo es una importante hierba de la medicina ayurvédica y se usa como "rejuvenecedor" del cerebro y del sistema nervioso y como remedio para desórdenes digestivos.
- **Herboristería occidental:** en la medicina de hierbas occidental es usado para problemas digestivos como distensión, gases, cólicos y funciones digestivas pobres. El cálamo, particularmente *A. calamus var. americanus* que es el antiespasmódico más efectivo, alivia el espasmo intestinal. Ayuda al estómago distendido y mitiga dolores de cabeza asociados con digestiones lentas. Se cree que en pequeñas cantidades reduce la acidez estomacal, en tanto en dosis mayores aumenta la producción deficiente de ácido (un buen ejemplo de cómo diferentes dosis de una misma hierba pueden producir distintos resultados).

PARTES USADAS



Rizoma seco



Los rizomas tienen fragancia de especies aromáticas.

Rizomas *crecen hasta 3 cm. de ancho. Se cosechan a medida que se necesitan.*

Rizoma fresco

PREPARACIONES Y USOS

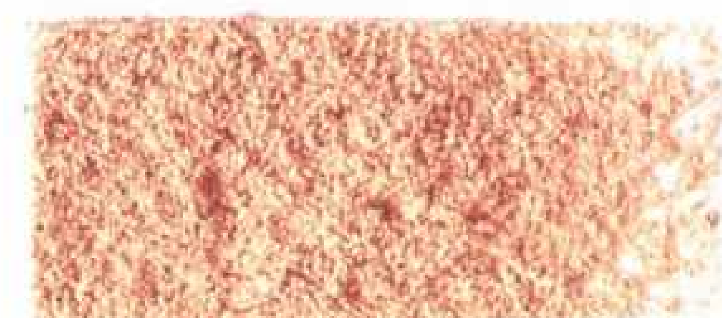
Precauciones: usar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante más de un mes. Restringido en algunos países.



Decocción: *se prescribe para aliviar la indigestión, los gases y para aumentar el apetito.*



Tintura: *se prescribe para trastornos digestivos.*



Polvo: *se ingiere como tónico en la medicina ayurvédica.*

Chamomilla recutita sin. *Matricaria recutita* (Compuestas)

MANZANILLA



MANZANILLA
Planta anual de aroma dulce que crece hasta 60 cm. Tiene hojas finamente delineadas y cabezas florales con pétalos blancos.

SU GUSTO AROMÁTICO, levemente amargo, que recuerda al de las manzanas, es familiar a los bebedores de tés de yuyos. Sin embargo, sus usos medicinales no son tan bien conocidos. Es una excelente hierba para desórdenes digestivos, la irritabilidad y la tensión nerviosa. Se aplica en la piel para tratar ulceraciones y eczemas. La manzanilla romana (*Chamaemelum nobile*) es una especie afín que se usa de modo similar.



Es útil cultivar ***la manzanilla*** *para uso casero.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en estado silvestre y también se cultiva en parte de Europa, Argentina y otras regiones templadas. Las semillas se siembran desde agosto a marzo y las cabezas florales se recogen en plena floración, en el verano.

COMPONENTES

- Aceite volátil (proazulenos, farnesina, alfa-bisabolol, espiroéter)
- Flavonoides (antemidina, luteolina, rutina)
- Glucósidos amargos (ácido antémico)
- Cumarinas
- Taninos

EFECTOS CLAVE

- Antiinflamatorio
- Antiespasmódico
- Relajante
- Carminativo
- Amargo suave
- Antialérgico

INVESTIGACIÓN

- **Ensayos en Alemania:** una crema obtenida de la manzanilla y sometida a ensayos de cicatrización de heridas en 1987, dió resultados positivos. En 1993, una prueba con manzanilla y otras cuatro hierbas mostró una elevada efectividad en el alivio de cólicos infantiles.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** la manzanilla se viene tomando para problemas digestivos al menos desde el siglo I. Suave y eficaz, es particularmente apta para niños. Es valiosa para combatir dolores, indigestión, acidez, gastritis, gases, distensión y cólicos. También se usa para la hernia hiatal, la úlcera péptica, la enfermedad de Crohn y el síndrome de colon irritable.
- **Tensión:** la manzanilla contiene espiroéter, un antiespasmódico muy fuerte que relaja los músculos tensos y doloridos y alivia las molestias del período. También calma la irritabilidad y especialmente induce el sueño infantil.
- **Irritación:** la manzanilla es útil contra la fiebre del heno y el asma. Los proazulenos de la hierba, bajo destilación al vapor producen camazuleno, que es antialérgico. Externamente, puede aplicarse a irritación, comezón y eczemas de la piel. También alivia el cansancio ocular.

GUÍA DE CULTIVO

Crece en terrenos baldíos y como maleza entre las plantas de un cantero. Plantarla en macetas de buen drenaje, una mezcla de dos partes de tierra y uno de arena y colóquela al sol.

PARTES USADAS

Las cabezas florales *pueden usarse frescas o secas. Deben recogerse el día que se abren, cuando sus componentes son más activos.*

Cabezas florales frescas

La cabeza floral contiene un aceite volátil, que tiene compuestos antialérgicos.

Cabezas florales secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: la planta fresca puede provocar dermatitis. No ingerir aceite esencial sin supervisión profesional. No usar el aceite en forma externa durante el embarazo.



Crema: *frotar sobre la piel irritada o con picazón.*



Infusión de cabezas florales: *para dormir bien, tome una taza antes de acostarse.*

Aceite esencial: *para dermatitis del pañal, mezclar 5 gotas con 20 ml. de aceite y aplicar.*

INFUSIÓN: para calmar a criaturas irritables y cansadas, haga una infusión con 4 cucharaditas de hierba seca en 500 ml de agua y fíltrela en la bañera.

UNGÜENTO: frote sobre la piel irritada o inflamada.

TINTURA: para el síndrome de colon irritable, tome 1 cucharadita con 100 ml. de agua, 3 veces por día.

Mentha x *piperita* (Labiadas)

MENTA



MENTA
Planta muy aromática, anual de tallo cuadrado. Tiene hojas serradas, de hasta 80 cm.

EL ORIGEN DE LA MENTA es un misterio, pero existe desde hace mucho tiempo (se encontraron hojas secas en pirámides egipcias que datan de 1000 a. de C.). Muy valorada por griegos y romanos, recién se popularizó en Europa Occidental en el siglo XVIII. Su principal valor terapéutico es su capacidad para aliviar gases, inflamación y cólicos, aunque tiene muchas otras aplicaciones.



La menta *se cultiva en muchas partes del mundo por su aceite.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Se cultiva comercialmente y en jardines en Europa, Asia, EE.UU. y Argentina. Crece de semillas en primavera y se cosecha antes de la floración en verano, en tiempo seco y soleado.

ESPECIES AFINES

Es un híbrido de la *M. aquatica* y la yerbabuena (*M. spicata*), similares pero más suaves.

COMPONENTES

- Aceite volátil (hasta 1,5%) incluido mentol (35-55%)
- Flavonoides (Luteolina)
- Ácidos fenólicos
- Triterpenos

EFECTOS CLAVE

- Carminativo
- Alivia los espasmos musculares
- Aumenta la transpiración
- Estimula la secreción de bilis
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** se ha probado que es altamente antibacteriano. El componente mentol es antiséptico, fungicida, enfriante y anestésico de la piel, aunque también es irritante.
- **Hierba completa:** toda la planta tiene un efecto antiespasmódico en el tracto digestivo. Ensayos clínicos realizados en Dinamarca y el Reino Unido en los años 90, confirmaron su valor para tratar el síndrome de colon irritable.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** la menta es excelente para el aparato digestivo, aumenta el flujo de jugos gástricos y bilis y relaja los músculos abdominales. Reduce náuseas, cólicos, retorcijones, gases, y alivia la irritación intestinal. Al suavizar las mucosas y músculos del colon, detiene la diarrea y calma el colon espástico (a menudo causa de estreñimiento).
- **Alivio del dolor:** aplicada sobre la piel, calma el dolor y reduce la sensibilidad. También alivia dolores de cabeza y migrañas por trastornos digestivos.
- **Infección:** el aceite diluido se usa como inhalante y para friegas en infecciones respiratorias. Para infecciones digestivas es importante usar toda la planta.

GUÍA DE CULTIVO

Tolera tanto el frío intenso como las altas temperaturas estivales, por su porte rastrero es ideal para ser cultivada debajo de otras plantas en macetas o canteros. Con dos partes de tierra negra, una de arena y otra de humus de lombris.

PARTES USADAS

Partes aéreas: *se destila el aceite volátil para usar en distintos preparados.*

Las hojas tienen alto contenido de aceite volátil con importantes propiedades digestivas.

Partes aéreas frescas



Partes aéreas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no dar menta a menores de 5 años. No ingerir aceite esencial sin control profesional. No recetar aceite esencial a menores de 12 años.



Aceite esencial: *diluya al 2%. Un toque en las sienes alivia el dolor de cabeza.*



Loción *hecha con infusión. Aplique sobre la piel irritada.*



Infusión: *para mejorar la digestión, beba una taza después de las comidas.*

TINTURA: mezclada con otras hierbas se da principalmente para problemas digestivos.

CÁPSULAS: se dan para el síndrome de colon irritable.

Elettaria cardamomum (Zingiberáceas)

CARDAMOMO



CARDAMOMO
Planta perenne de hasta 5 m, flores blancas con marcas malvas y hojas lanceoladas muy largas.

ES UNA DE LAS ESPECIAS MÁS VIEJAS. En el antiguo Egipto se le dio un amplio uso en la elaboración de perfumes. Sus aplicaciones medicinales son menos conocidas. Se emplea en la medicina ayurvédica desde hace miles de años. Es un remedio para muchos problemas digestivos, ayuda a aliviar la indigestión y los gases. Tiene un gusto aromático y acre y se combina bien con otras hierbas. Es común en la Argentina.



*Las vainas de **cardamomo** se sacan a mano. Cada vaina contiene hasta 20 semillas aromáticas color marrón rojizo oscuro.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El cardamomo es oriundo del Sur de la India y de Sri Lanka, donde crece en abundancia en bosques a 800-1500 metros sobre el nivel del mar. También se lo cultiva ampliamente en la India, el Sur de Asia, Indonesia y Guatemala. Se propaga por semilla en otoño o por división de matas en primavera y verano. Requiere un sitio soleado y suelos ricos y húmedos pero con buen drenaje. Las vainas se cosechan en el otoño, con tiempo seco y justo antes de que comiencen a abrirse. Se ponen enteras a secar al sol.

COMPONENTES

- Aceite volátil (borneol, alcanfor, pineno, humuleno, cariofileno, carvol, eucaliptol, terpineno, sabineno)

EFECTOS CLAVE

- Alivia los dolores estomacales
- Aromático
- Estimulante digestivo calorífero
- Antiespasmódico

INVESTIGACIÓN

- **Aceite volátil:** investigaciones en los años 60 demostraron que el aceite volátil tiene una acción fuertemente antiespasmódica, confirmando su efectividad en liberar gases, tratar cólicos y retortijones.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba antigua:** muy apreciado como especia y remedio, ya era conocido en Grecia del siglo IV a de C.
- **Problemas digestivos:** se lo ha usado, a través de la historia, para aliviar problemas digestivos, especialmente la indigestión, gases y retortijones. Tiene gusto agradable y a menudo se emplea en la formulación de remedios digestivos, pues su delicado sabor ayuda a contrarrestar el de otras hierbas menos agradables.
- **Usos actuales en la India:** se utiliza para muchos trastornos, incluyendo asma, bronquitis, cálculos renales, anorexia, debilidad y un vata debilitado.
- **Remedio chino:** en China se toma para la incontinencia urinaria y como tónico.
- **Mal aliento:** es un tratamiento eficaz para el mal aliento. Cuando se ingiere con ajo, ayuda a reducir el fuerte olor de éste.
- **Afrodisíaco:** la hierba tiene una sostenida reputación como afrodisíaco.

GUÍA DE CULTIVO

Sembrar las semillas desde agosto hasta diciembre en macetas de 30 cm. de profundidad, que tengan una capa de 5 cm. de pedregullo en la base y una buena tierra negra.

PARTES USADAS

***Las semillas** se machacan para usar en infusiones o para extraerles el contenido de aceite volátil.*



La vainas verdes indican que las semillas son de buena calidad.

Vainas



Vainas abiertas



Vainas y semillas machacadas



Vainas frescas en el tallo

PREPARACIONES Y USOS

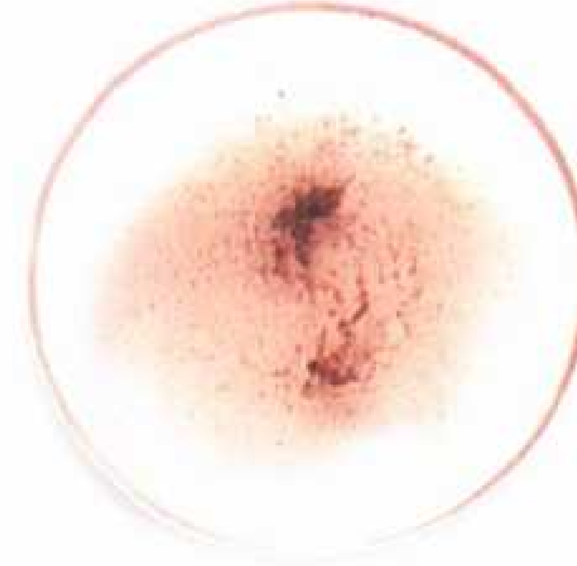
Precaución: no tomar el aceite esencial.



***Aceite esencial:** para dolores digestivos, diluir 10 gotas en 4 cucharaditas de aceite. Frotar sobre el abdomen.*



***Infusión:** es una bebida agradable. Para indigestiones, tomar una taza después de las comidas.*



***Tintura:** mejora el apetito. Para falta de apetito, mezcle 5 gotas con 15 gotas de tintura de genciana y tome 3 veces por día.*



Machaque las semillas en un mortero inmediatamente antes de usarlas.

Alpinia officinarum (*Zingiberáceas*)
ALPINIA

ALPINIA
Planta perenne aromática que crece hasta 2 m. Tiene flores blancas con la punta roja y hojas lanceoladas.

COMO OTROS MIEMBROS de la familia del jengibre, la alpinia es calorífera y reconfortante para la digestión. Tiene sabor agradable, aromático y algo picante. Es adecuada para todas las afecciones en que las áreas centrales del organismo necesitan mucho calor. Fue introducida en Europa alrededor del siglo IX. Es común en la Argentina.



***La alpinia** es una importante especia en la cocina tailandesa. Se dice que en partes de Asia se la dan de comer a caballos de raza árabe para enardecerlos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriunda de las praderas del Sur de China y el sudeste asiático, la alpinia es ahora cultivada como especia y remedio en buena parte del Asia tropical. Se propaga dividiendo y trasplantando los rizomas en primavera. Requiere suelos de buen drenaje y un sitio sombreado. Los rizomas se cosechan de plantas de 4 a 6 años a fines de la temporada de crecimiento y pueden usarse frescos o secos.

ESPECIES AFINES

El jengibre siamés (*A. galanga*), es una especie cercana a la alpinia, pero de sabor inferior y con menor contenido de aceite volátil.
Parece tener acción antiulcerosa. Otras dos especies, *A. katsumadai* y *A. oxyphylla*, se usan de modo similar a la alpinia en la medicina china tradicional.

COMPONENTES

- Aceite volátil (alrededor del 1%) contiene alfa-pineno, cineol, linalol
- Lactonas de sesquiterpenos (galangol, galangina)

EFECTOS CLAVE

- Tónico digestivo y calorífero
- Estimulante
- Carminativo
- Previene el vómito
- Combate hongos

INVESTIGACIÓN

- **Bactericida:** en ensayos chinos, una decocción de alpinia tuvo una acción bactericida contra varios agentes patógenos, como el ántrax.
- **Fungicida:** una investigación publicada en 1988 indica que es claramente efectiva contra *Candida albicans*.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Medicina china:** en la medicina tradicional de hierbas, la alpinia es una planta calorífera usada para dolores abdominales, vómitos e hipo, así como para diarreas debidas a frío interno. Cuando se usa contra el hipo se combina con dang shen (*Codonopsis pilosula*) y fu ling (*Poria cocos*).
- **Tradición India:** en la India y el Sudeste asiático, es considerada estomáquica, antiinflamatoria, expectorante y tónico nervioso. Se usa en el tratamiento del hipo, la dispepsia, los dolores estomacales, la artritis reumatoidea y las fiebres intermitentes.
- **Herboristería occidental:** fue introducida en Europa por médicos árabes hace más de mil años. Así como en las tradiciones china e india, se usa principalmente para gases, indigestión, vómitos y dolores de estómago. Se puede tomar una infusión para aliviar úlceras bucales dolorosas y encías irritadas. Desde hace tiempo ha sido recomendada contra el mareo en el mar, y ésto no sorprende dada la comprobada capacidad que tiene el jengibre (*Zingiber officinale*), especie relacionada, para aliviar los malestares de viajero.
- **Candidiasis:** puede usarse con otras hierbas antifúngicas como parte de un régimen para tratar la candidiasis intestinal.
- **Dosificación:** en dosis moderadas, es calorífera y estimulante suave del aparato digestivo debilitado, pero en dosis más altas puede ser irritante.

PARTES USADAS



***El rizoma** tiene un efecto calorífero y estimulante y es bueno para una amplia variedad de problemas digestivos.*

Rizoma seco

Los rizomas, con sabor a especias, tienen uso culinario.

Rizoma fresco

PREPARACIONES Y USOS



***Picado de la raíz para una decocción:** para el malestar del viajero, beber hasta una taza llena.*



***Tintura:** es adecuada para uso prolongado. Para mejorar la digestión, tome 20 gotas diluidas en 100 ml. de agua, 3 veces por día.*



***Polvo:** para la náusea, tomar una cápsula de 250 mg., 2 veces por día.*

GUÍA DE CULTIVO

Plantar rizomas frescos en primavera en una buena tierra negra a media sombra.

Zingiber officinale (*Zingiberáceas*)

JENGIBRE, JENGIBRE DE JAMAICA

JENGIBRE
Planta perenne de hasta 60 cm. de altura con hojas lanceoladas y varas de flores blancas o amarillas.

CONOCIDA COMO ESPECIA, el jengibre es también uno de los mejores medicamentos. Venerada en Asia desde siempre, en la Europa medioeval se creía que provenía del Jardín del Edén. Alivia los problemas digestivos originados por el mareo matinal o los ocasionados por los viajes. También es un importante remedio circulatorio. El jengibre fresco tiene un sabor acre, parecido al limón. Es común en la Argentina.



El jengibre, *usado ampliamente como especia, es también un importante remedio digestivo.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de Asia, crece en todo el Trópico. Se propaga por división de matas. Prospera en tierras fértiles con lluvias copiosas. El rizoma se levanta cuando la planta tiene 10 meses. Se lava, se remoja y en algunos casos, se hierve y se pela.

ESPECIES AFINES

Se usan varias especies de *Zingiber* en medicina, pero ninguna aporta los beneficios del jengibre. Está relacionada con la cúrcuma (*Curcuma longa*).

COMPONENTES

- Aceite volátil (1-3%) - zingibereno (20-30%)
- Oleorresina (4-7,5%) - gingerol, sagaol

EFECTOS CLAVE

- Antiemético
- Carminativo
- Estimulante circulatorio
- Inhibe la tos
- Antiinflamatorio
- Antiséptico

INVESTIGACIÓN

- **Propiedades terapéuticas:** ha sido muy investigado. Sus bondades terapéuticas se deben especialmente a su contenido de aceite volátil y oleorresina. El gingerol es un componente acre, que da a la planta el sabor picante. Tiene propiedades estimulantes. Los sagaoles, formados al secar la planta, son más irritantes y acres que los componentes presentes en el rizoma fresco.
- **Antiemético:** muy efectivo para mareos por viajes. En 1990, en el Hospital St. Bartholomew de Londres comprobaron que la hierba es más efectiva que los remedios convencionales para aliviar la náusea posoperatoria.
- **Antiséptico:** en un ensayo realizado en China, se suministró a pacientes con disentería bacilar y se comprobó que el 70% se curó completamente.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Problemas digestivos:** excelente remedio para problemas digestivos como indigestión, náuseas, gases y cólicos. Alivia los mareos matinales y por viajes. Por sus propiedades antisépticas es bueno para infecciones gastrointestinales y algunas intoxicaciones por alimentos.
- **Estimulante circulatorio:** estimula la circulación y aumenta la irrigación superficial, por lo que es bueno para sabañones y mala circulación en manos y pies. También ayuda a controlar la hipertensión, aumenta la transpiración y baja la temperatura en casos de fiebre.
- **Afecciones respiratorias:** es calorífico y calmante de la tos, resfríos, gripe y otros males respiratorios.
- **Hierba china:** en China, la hierba seca y fresca tienen distintos usos. Fresca se da para temblores, fiebre, dolores de cabeza y musculares. Seca se usa para manos frías, pulso débil y palidez, síntomas del "frío interior".

GUÍA DE CULTIVA

Si se consiguen rizomas para plantar deben enterrarse en agosto en tierra bien abonada en una mezcla de tierra negra, resaca y turba. Ubíquelos de manera tal que reciban el sol de la mañana.

PARTES USADAS

El rizoma *contiene altos niveles de aceite volátil, que es calorífico y estimulante.*

El rizoma fresco, amarillento, es fuertemente aromático.



Rizoma fresco



Rodajas de rizoma seco

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: evite ingerirlo en dosis medicinales si sufre de úlcera péptica. No tome aceite esencial sin supervisión profesional.



Infusión: *para náuseas, beba 1, taza 3 veces por día*



Aceite esencial: *para dolores artríticos, diluya 5 gotas en 20 gotas de aceite neutro y aplique.*

CÁPSULAS: para mareos matinales, tome 1 cápsula de 75 mg, cada 1 hora.

TINTURA: para mejorar la digestión, tome 30 gotas con agua, 2 veces por día.

Artemisia absinthium (Compuestas)

AJENJO



AJENJO
Planta perenne que alcanza 1 m. de altura. Tiene tallos gris verdosos y hojas como plumas, ambos cubiertos con pelos finos.

UNA DE LAS PLANTAS realmente amargas – *absinthium* significa "sin dulzor", el ajeno tiene un fuerte efecto tónico en el aparato digestivo, especialmente en el estómago y la vesícula. Si se toma en dosis pequeñas y sorbiéndolo, el sabor intensamente amargo juega una parte importante en su efecto terapéutico. En el pasado fue uno de los principales aromatizantes del vermut. Es común en la Argentina.



***El ajenjo** es fuertemente aromático y se ha usado en muchas bebidas alcohólicas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo de Europa, crece al borde de caminos en Asia Central y zonas del Este de EE.UU. Se cultiva en regiones templadas de todo el mundo. Se propaga por semilla, en primavera, o por división de las raíces, en otoño. Las partes aéreas se cosechan a fines del verano.

ESPECIES AFINES

Las especies *Artemisia* con uso medicinal, incluyen: *A. abrotanum, A. annua, A. anomala, A. capillaris, A. cina, A. vulgaris* y *A. dranculus*.

COMPONENTES

- Aceite volátil que contiene lactonas de sesquiterpenos (artabsina); tuyona; azulenos
- Flavonoides
- Ácidos fenólicos
- Lignanos

EFECTOS CLAVE

- Amargo aromático
- Estimula la secreción de la bilis
- Antiinflamatorio
- Vermífugo
- Alivia el dolor de estómago
- Antidepresivo suave

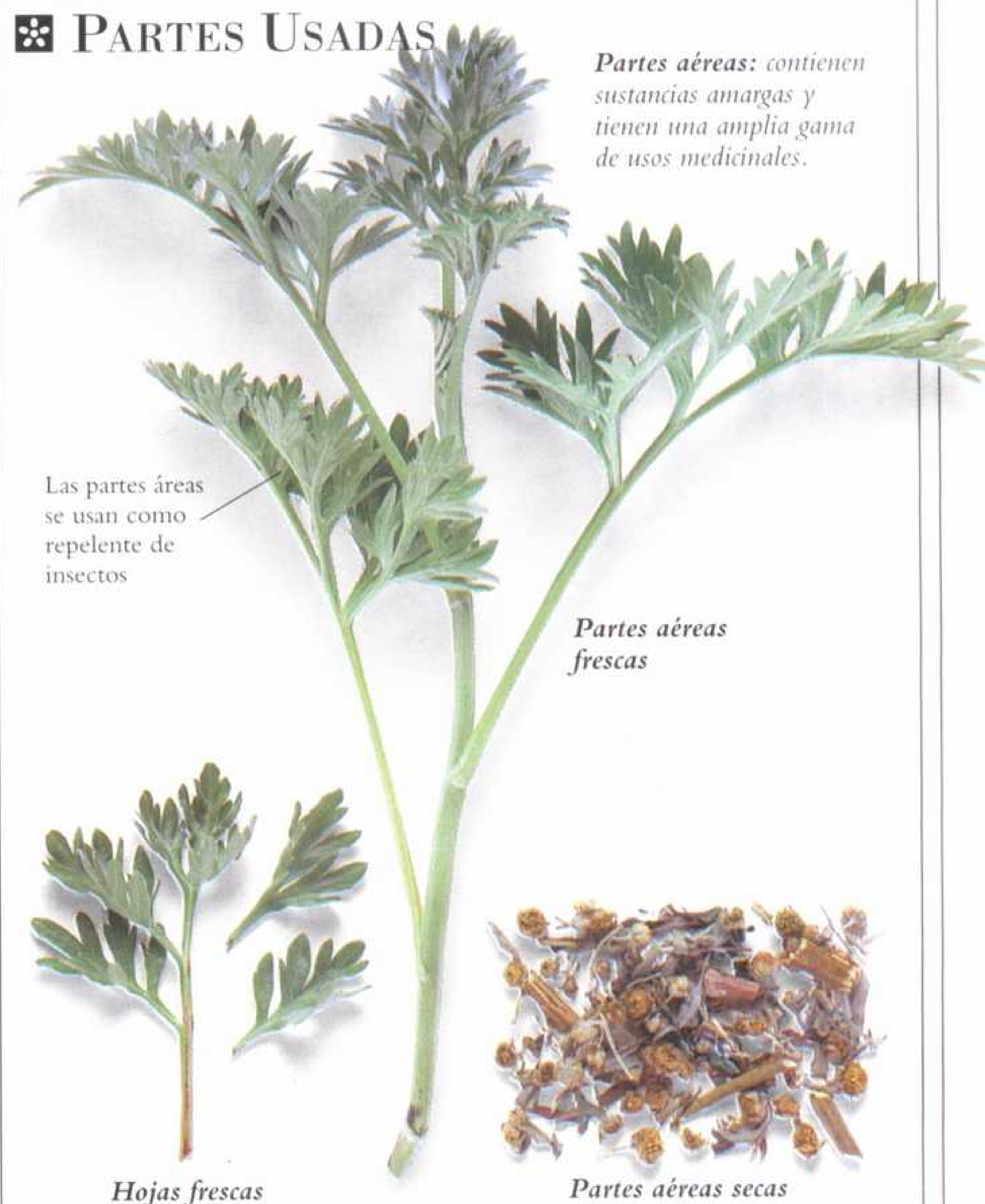
INVESTIGACIÓN

- **Hierba amarga:** las investigaciones realizadas en la década del 70 establecieron que son varios los componentes que contribuyen a su actividad medicinal. Muchos son amargos y afectan las papilas receptoras del sabor amargo en la lengua, activando un efecto reflejo que estimula el jugo gástrico y otras secreciones digestivas.
- **Otras investigaciones:** los azulenos son antiinflamatorios. Las lactonas de sesquiterpenos tienen un efecto antitumoral y son fuertemente insecticidas. La tuyona es un estimulante cerebral. Resulta seguro en dosis pequeñas, pero en exceso es tóxico.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Ajenjo:** la planta es la fuente del ajenjo, una bebida adictiva y tóxica, popular en la Francia del siglo XIX. Actualmente prohibido, era aromatizado con el aceite esencial de la planta que, debido a su contenido de tuyona, es excesivamente tóxico.
- **Estimulante digestivo:** como remedio es extremadamente útil para quienes padecen de digestión débil o lenta. Aumenta la producción de jugo gástrico y bilis y por lo tanto mejora la digestión y la absorción de nutrientes, convirtiéndolo en una ayuda en muchas afecciones, incluida la anemia. También alivia la distensión y los gases. Si se toma la tintura regularmente fortifica la digestión y ayuda al organismo a recobrar su vitalidad, luego de una enfermedad prolongada.
- **Vermes:** es un vermífugo tradicional con resultados moderadamente efectivos.
- **Repelente de insectos tradicional:** es un buen insecticida y repelente de insectos.
- **Otros usos:** la acción antiinflamatoria del ajenjo lo torna útil para combatir infecciones. Ocasionalmente se lo ha administrado como antidepresivo.

PARTES USADAS



***Partes aéreas:** contienen sustancias amargas y tienen una amplia gama de usos medicinales.*

Partes aéreas frescas

Hojas frescas

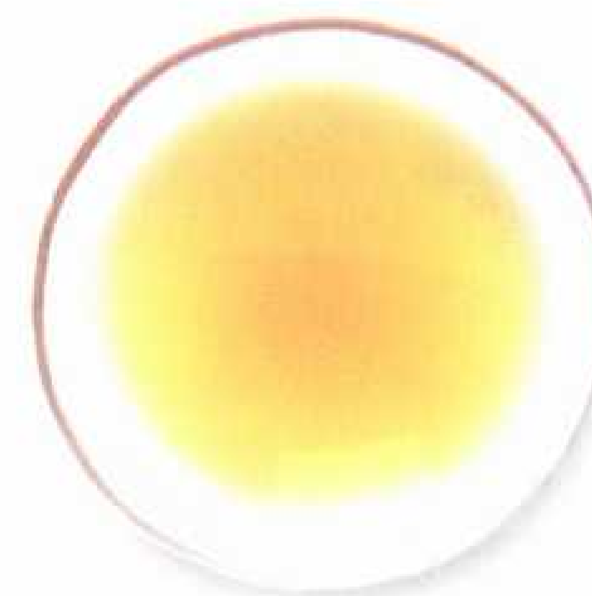
Partes aéreas secas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: tomar sólo bajo supervisión profesional. Ingerir sólo en dosis pequeñas, durante un período que no exceda las 4-5 semanas. No tomar durante el embarazo.



***Infusión:** hecha con ajenjo y otras hierbas se usa como remedio digestivo*



***Tintura:** se utiliza para tratar problemas digestivos, como la anemia.*

Jateorhiza palmata sin. *J. calumba* (*Menispermáceas*)

COLOMBO



COLOMBO
Enredadera perenne que crece hasta 15 m., con largas hojas palmeadas y flores blanco verdosas.

HIERBA INTENSAMENTE AMARGA, es una enredadera cuya raíz se usa en el Este de África para preparar un tónico digestivo tradicional y tratar una diversidad de infecciones digestivas, que incluyen la disentería. Estimula el apetito y la actividad digestiva y resulta un valioso remedio en el tratamiento de la anorexia nerviosa. Tiene un textura blanda y resbalosa y un gusto fuertemente amargo. Es común en la Argentina.



La decocción de ***colombo,*** *hecha con la raíz, es una cura tradicional para los problemas digestivos en el este de África.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El colombo es una planta trepadora oriunda de las selvas tropicales del Este africano, especialmente de Mozambique y Madagascar. Crece hasta una gran altura, a menudo alcanzando la cima de los árboles. También se cultiva en otras regiones tropicales y en Europa. Crece de semillas plantadas en primavera sobre enramadas de sostén. La raíz se cosecha con tiempo seco, en primavera.

COMPONENTES

- Alcaloides isoquinolínicos (palmatina, columbamina, jateorhicina)
- Principios amargos (furanoditerpenol)
- Aceite volátil (hasta 1%, principalmente timol)
- Mucílago

EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Alivia dolores estomacales
- Tónico
- Reduce la fiebre
- Vermífugo

INVESTIGACIÓN

- **Alcaloides isoquinolínicos:** investigaciones realizadas en Singapur, en 1986, indican que dos de los alcaloides, palmatina y jateorhicina, reducen la presión sanguínea. Además, la palmatina es un estimulante uterino, mientras que la jateorhicina es sedante y fungicida. Los alcaloides isoquinolínicos actúan en forma similar a los que están presentes en el agracejo (*Berberis vulgaris*) y el hidrastis (*Hydrastis canadensis*).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades amargas:** las propiedades amargas se deben a sus principios amargos y, en menor grado, a sus alcaloides isoquinolínicos. Estos estimulan las papilas gustativas de la lengua que, a su vez, estimulan las secreciones digestivas. Una de las plantas más amargas que existen, el colombo tiene mucho en común con la genciana (*Gentiana lutea*), aunque debe su amargor a una gama distinta de componentes. A diferencia de mucha hierbas amargas, contiene muy poco aceite volátil y nada de tanino (que produce astringencia), y es por esto que siempre se lo clasifica como "amargo puro".
- **Problemas digestivos:** al elevar la acidez estomacal (y por lo tanto generan mayor hostilidad hacia los elementos patógenos), ayuda a prevenir infecciones digestivas. Aumenta el nivel de las secreciones digestivas, mejorando así la descomposición y absorción de los alimentos. Además alivia la indigestión producida por secreciones digestivas deficientes, en particular, de jugo gástrico reducido.
- **Falta de apetito:** la acción amarga pura lo convierte en un remedio muy bueno para una digestión débil o lenta. Se usa específicamente para tratar la falta de apetito y la anorexia nerviosa.
- **Enfermedades crónicas:** el colombo es útil en el tratamiento de muchas enfermedades crónicas. Tomado regularmente antes de las comidas (preferentemente bajo la forma de tintura), tonifica la digestión y mejora la absorción de nutrientes. Es particularmente útil en el tratamiento del síndrome de fatiga crónica, asociado a menudo con la deficiente producción de ácidos estomacales.
- **Otros usos:** se administra para tratar la disentería y como vermífugo. Si bien esta hierba debe evitarse durante el embarazo, se suelen prescribir pequeñas dosis para mitigar las náuseas matinales.

PARTES USADAS



La raíz *de colombo se cosecha con tiempo seco y se pone a secar.*

Los componentes amargos de la raíz estimulan el apetito.

Rodajas de raíz seca

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no tomar durante el embarazo.



Decocción: *resulta más efectiva con otras hierbas. Para la indigestión, hacer una decocción con 5 g. de colombo, 10 g. de cálamo y 750 ml. de agua. Tomar 1/2 taza, 2 veces por día.*



Tintura: *es un tónico y estimulante digestivo fuerte. Para digestiones débiles, tomar 20 gotas con agua, 2-3 veces por día antes de las comidas.*

Bupleurum chinense sin. *B. scorzoneraefolium* (*Umbelíferas*)

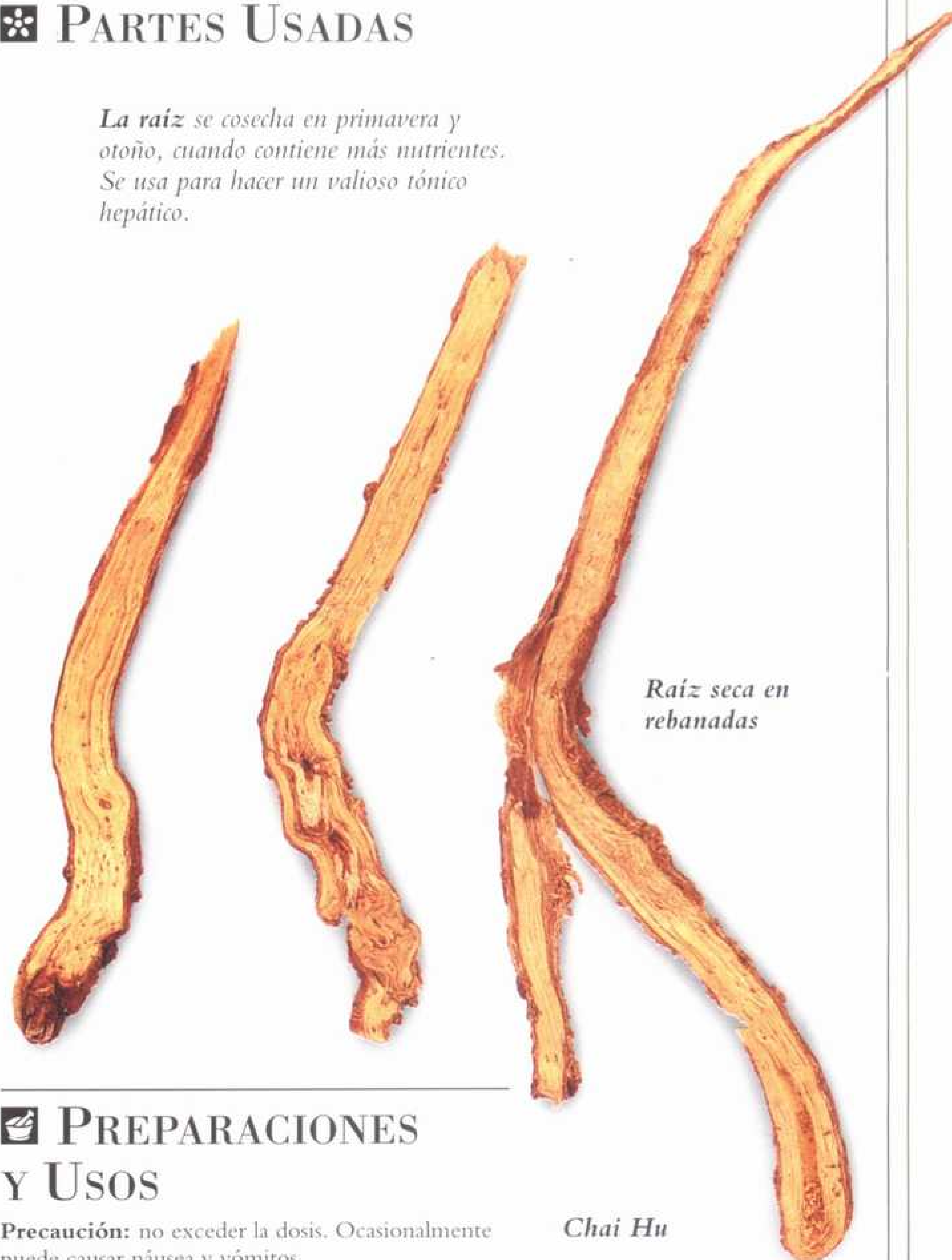
CHAI HU (CHINO)



CHAI HU
Hierba perenne de hasta 1 m., con hojas en forma de hoz y racimos de pequeñas flores amarillas.

MENCIONADO POR VEZ PRIMERA en textos del siglo I a. de C., ésta, es una de las hierbas chinas de la "armonía", que equilibra diferentes órganos y energías en el organismo. Se usa como tónico para fortalecer la acción del tracto digestivo, mejorar la función hepática y ayuda a irrigar sangre a la periferia del cuerpo. Investigaciones recientes en Japón han confirmado su uso tradicional, demostrando que protege el hígado.

PARTES USADAS



La raíz *se cosecha en primavera y otoño, cuando contiene más nutrientes. Se usa para hacer un valioso tónico hepático.*

Raíz seca en rebanadas

PREPARACIONES Y USOS

Precaución: no exceder la dosis. Ocasionalmente puede causar náusea y vómitos.



Decocción: *para estimular la transpiración y reducir la fiebre, tome 1 taza, 3 veces por día.*



Remedio: *para mejorar la función hepática haga una decocción con 15 g. de chai hu, 5 g. de regalíz y 750 ml. de agua. Tome en tres dosis, durante un período de 24 horas.*



En China, ***el chai hu*** *se vende habitualmente en herboristerías. Se usa como tónico hepático.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Crece en China y se cultiva en las regiones del Centro y Este del país. Se encuentra también en otras partes de Asia y en Europa. El chai hu se propaga por semilla en primavera o por división de matas en otoño, requiriendo suelos de buen drenaje y pleno sol. La raíz se extrae en primavera y otoño.

COMPONENTES

- Bupleurumol
- Saponinos triterpenoides saicósidos (saicosaponinos)
- Flavonoides (rutina)

EFECTOS CLAVE

- Protege el hígado
- Antiinflamatorio
- Tónico
- Antiviral

INVESTIGACIÓN

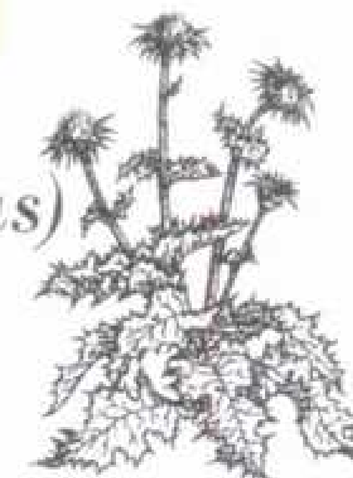
- **Saicósidos:** las investigaciones realizadas en Japón desde los años 60 sobre el género Bupleurum, revelan que los saicósidos son remedios potentes que protegerían al hígado contra la toxicidad y reforzarían las funciones hepáticas, aún en personas con desórdenes del sistema inmunológico. Tras este descubrimiento, en los años 80 se realizaron ensayos clínicos en este país, que demostraron la efectividad de la raíz en el tratamiento de la hepatitis y otros problemas crónicos del hígado.
- **Antiinflamatorio:** los saicósidos estimulan la producción de corticoesteroides orgánicos y aumentan su efecto antiinflamatorio.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Antiguo remedio chino:** el chai hu se toma en China desde hace más de 2000 años como tónico para el hígado, el bazo y el estómago. En la medicina china, el chai hu se usa para tratar la "desarmonía" entre el hígado y el bazo, una afección que manifiesta problemas en el aparato digestivo, como dolores abdominales, distensión, náusea e indigestión.
- **Problemas hepáticos:** al igual que el cardo mariano (*Carduus marianus*) y algunos miembros del género Glycyrrhiza, como el regalíz (*C. glabra*) y el gan cao (*C. uralensis*), el chai hu es un excelente remedio para un hígado comprometido o con funciones empobrecidas. Su acción antiinflamatoria podría contribuir a su utilización global en el tratamiento de la enfermedad hepática.
- **Fiebre:** en China, el chai hu se toma para reducir la fiebre, especialmente en casos en los que viene acompañada de un sabor amargo en la boca, irritabilidad, vómitos, dolores abdominales o vahídos y vértigo.
- **Remedio japonés moderno:** los usos tradicionales del chai hu y la investigación científica coinciden en sus efectos benéficos hasta tal punto, que muchos médicos japoneses convencionales usan ahora extractos de la raíz para tratar pacientes con problemas hepáticos.
- **Otros usos:** suele ser útil en el tratamiento de las hemorroides y en la caída de tejidos, como en el prolapso genital.

Carduus marianus sin. *Silybum marianum* (Compuestas)

CARDO MARIANO, CARDO ASNAL



CARDO MARIANO Planta bienal espinosa que crece hasta 1,5 m., con hojas de nervaduras blancas y cabezas florales moradas.

HA SIDO UTILIZADO EN EUROPA como remedio para la depresión y los problemas hepáticos durante cientos de años. Las investigaciones confirman que la hierba tiene una gran capacidad para proteger al hígado de los perjuicios del alcohol y otros tóxicos. En la actualidad se utiliza en Occidente para el tratamiento de afecciones hepáticas. Es común en la Argentina.



El cardo mariano *tiene unas marcas características sobre sus hojas, producidas según la tradición, por la leche de la Virgen María.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Oriundo del Mediterráneo, el cardo mariano crece en toda Europa, aunque rara vez se lo encuentra en Gran Bretaña. Crece silvestre y abunda en suelos pobres. Se cultiva como planta ornamental. Prefiere sitios soleados y produce semillas rápidamente. Las cabezas florales se recogen en plena floración, a comienzos del verano, y las semillas se juntan a fines de esta temporada.

ESPECIES AFINES

Hay otras hierbas menos efectivas aunque benéficas para el hígado, como el cardo santo (*Cnicus benedictus*). Otras plantas, incluyendo al alcaucil (*Cynara scolymus*), protegen el hígado contra las toxinas, pero no son tan efectivas como el cardo mariano.

COMPONENTES

- Flavonolignanos (1-4%) (silimarina)
- Principios amargos
- Poliacetilenos

EFECTOS CLAVE

- Protege el hígado
- Estimula la secreción de bilis
- Incrementa la producción de leche materna.
- Antidepresivo

INVESTIGACIÓN

- **Silimarina:** las investigaciones encaradas en Alemania se concentraron en la silimarina, una sustancia que contiene la semilla. Esta ejerce un marcado efecto protector en el hígado, conservando su función e impidiendo daños de compuestos que normalmente son tóxicos. Se ha demostrado que se puede prevenir el ataque al hígado como resultado de la ingestión de tetracloruro de carbono o de hongos venenosos, tomando silimarina inmediatamente antes o dentro de las 48 horas. En Alemania, la silimarina se ha usado exitosamente para tratar hepatitis y cirrosis.

USOS7 TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Usos tradicionales:** las cabezas florales del cardo mariano, hervidas y consumidas como alcauciles, eran útiles como tónico primaveral. También se consumía para incrementar la producción de leche materna y se consideraba excelente para la melancolía, tradicionalmente asociada con el hígado.
- **Desórdenes hepáticos:** hoy en día, el cardo mariano es el principal remedio usado por la medicina occidental de hierbas para proteger el hígado y sus muchas actividades metabólicas y contribuir en la renovación celular. Se usa en el tratamiento de la hepatitis y la ictericia y en afecciones provocadas por el estrés y la quimioterapia en casos de cáncer.

Para esta afección, puede ayudar a limitar el daño ocasionado al hígado y acelerar la recuperación de los efectos colaterales, una vez que el tratamiento se ha completado.

PARTES USADAS



Las semillas *contienen silimarina, que protege el hígado. Son importantes en la formulación de remedios.*



Cabeza floral fresca

Las cabezas florales *se ingieren como alimento tónico y pueden utilizarse en remedios.*

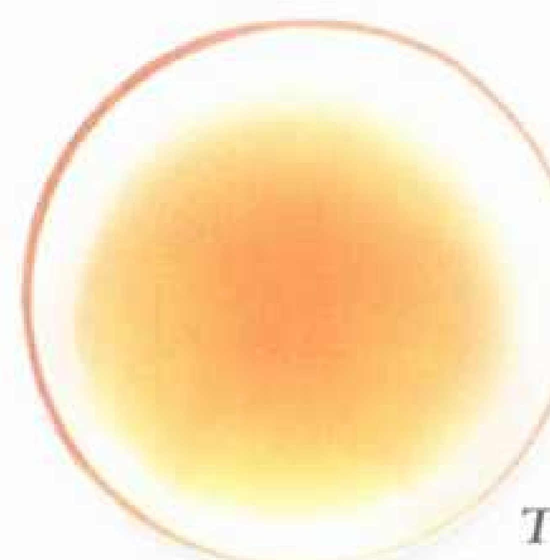
Las hojas espinosas del cardo son de color gris verdoso.

Cabeza floral seca

PREPARACIONES Y USOS



Decocción de semillas: *para infecciones hepáticas tomar 1/2 taza por día.*





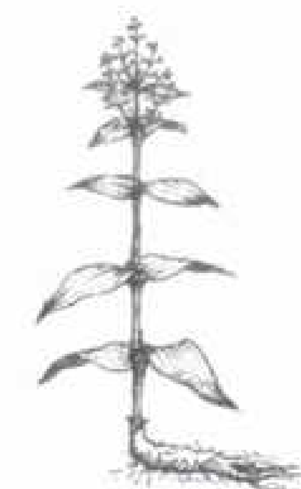
Cápsulas de semillas: *para la resaca tomar una cápsula de 500 mg.*

Tintura de semillas: *se prescribe para afecciones hepáticas crónicas.*

TABLETAS: se recomiendan para tratamientos hepáticos prolongados.

Swertia chirata sin. *Ophelia chirata* (*Gencianáceas*)

CHIRETTA, GENCIANA DE LA INDIA



CHIRETTA
Planta anual, crece hasta 1 m. Tiene hojas purpúreas y flores verde pálido.

ORIGINARIA DE LA INDIA, es una hierba ayurvédica típica. Es un tónico muy amargo que se usa para tratar estados calientes, *pitta* (fuego). En su país de origen es más conocida como el ingrediente principal de *mahasudarshana churna*, remedio que contiene alrededor de 50 hierbas, recetado para fiebres, malaria, o problemas hepáticos, cálculos biliares, indigestión y náusea. Lo indican como hepatoprotector.



***La Chiretta** crece en praderas al pie del Himalaya.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originaria del Norte de la India y Nepal, donde crece silvestre a gran altura. Puede cultivarse y se propaga de semilla, en primavera y otoño. Prefiere suelos bien drenados y pleno sol. Las partes aéreas se cosechan en verano, durante la floración.

ESPECIES AFINES

S. japonica es otra especie de Swertia estimada por sus propiedades amargas y de gran uso en Japón. La chiretta es de la familia de las Gentianáceas, que son muy amargas y se usan para problemas digestivos.

COMPONENTES

- Xantonas
- Iridoides (incluso amarogentina)
- Alcaloides
- Flavonas

EFECTOS CLAVE

- Amargo
- Tónico
- Estimulante del apetito
- Alivia el dolor de estómago
- Reduce la fiebre
- Antimalaria

INVESTIGACIÓN

- **Componentes amargos:** junto con otros integrantes de la familia *Gencianáceas*, la chiretta contiene grandes cantidades de sustancias muy amargas, como iridoides, en especial amarogentina y alcaloides.
- **Hepatoprotectora:** la amarogentina protege el hígado.
- **Otras investigaciones:** en la India se demostró que las xantonas son antimalaria y protegen contra la tuberculosis.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Propiedades terapéuticas:** es una hierba muy amarga. Estimula los receptores del sabor amargo de la lengua, desencadena una acción refleja que estimula todo el tracto digestivo.
- **Remedio digestivo:** es excelente para estómagos delicados, propensos a náuseas, indigestión e inflamación. La infusión, que debe tomarse en pequeñas dosis, aumenta el apetito y facilita la digestión. También se toma para expulsar lombrices.
- **Fiebres:** como muchos amargos, la chiretta reduce las fiebres, enfriando el cuerpo y aumentando el flujo sanguíneo hacia el hígado. Remedio útil para la malaria.
- **Hipo:** en la India se usa para el hipo. Se utiliza la infusión en pequeñas dosis frecuentes.
- **Otros usos:** comenzó a usarse para alergias en combinación con otras hierbas. Sus propiedades tónicas la hacen ideal para tratar la debilidad y consumir durante la convalescencia.

PARTES USADAS

***Partes aéreas:** se recogen en verano, durante la floración. Contienen sustancias muy amargas, efectivas para problemas digestivos.*



Partes aéreas secas

Las hojas contienen amarogentina, que les da un sabor amargo.

Partes aéreas frescas

PREPARACIONES Y USOS



Chiretta

Clavo aromático

***Infusión:** para la indigestión, haga una infusión con 1/2 cucharadita de chiretta, 2 clavos y 1 taza de agua. Tome 3 veces por día antes de las comidas.*



***Tintura:** para mejorar el apetito y la digestión, tome regularmente 10 gotas con agua, antes de las comidas.*

GUÍA DE CULTIVO

Las semillas deben ser plantadas en tierra negra donde reciban sol durante todo el día.

Cassia senna sin. *Senna alexandrina* (Leguminosas)

SEN DE LA INDIA



SEN DE LA INDIA Pequeño arbusto perenne que crece hasta 1 m. Tiene tallo leñoso erguido y flores amarillas.

EL SEN DE LA INDIA ES UNA de las hierbas medicinales más conocidas, en especial porque aún es ampliamente utilizada por la medicina convencional. Es un laxante muy eficaz y un remedio particularmente útil en períodos ocasionales de constipación. Tiene un gusto ligeramente amargo y nauseabundo, por lo que suele mezclarse con otras hierbas. Es común en la Argentina.



El sen de la India *tiene pares de folíolos lanceolados a los lados de un tallo central.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Es oriundo de África tropical y se cultiva en todo el continente. Crece de semilla, en primavera, o por esquejes, a comienzos del verano. Requiere pleno sol. Las hojas se pueden recoger antes o durante la floración y las vainas cuando maduran, en otoño.

ESPECIES AFINES

Hay más de 400 especies de Cassia. El sen de Tinnirelly (*C. angustifolia*) se cultiva en el subcontinente indio y tiene las mismas propiedades terapéuticas que *C. senna*. En la medicina ayurvédica se usa para problemas de la piel, ictericia, bronquitis y anemia, así como para el estreñimiento. *Jue ming zi* (*C. obtusifolia*) se usa en la medicina china tradicional para cuadros de "fuego hepático", estreñimiento y arteriosclerosis.

COMPONENTES

- Glicósidos antraquinonas (senósidos)
- Glicósidos naftalenos
- Mucílago
- Flavonoides
- Aceite volátil

EFECTOS CLAVE

- Estimulante
- Laxante
- Purgante

INVESTIGACION

- **Senósidos:** las investigaciones realizadas en los últimos 50 años han podido comprobar la forma en que actúa el sen de India. Los senósidos irritan el recubrimiento del intestino grueso, haciendo que los músculos se contraigan fuertemente y provoquen el movimiento intestinal, alrededor de diez horas después de haberse tomado la dosis. También impiden la absorción de líquido en el intestino grueso, ayudando a que las heces se mantengan blandas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Primeros registros:** la hierba fue usada terapeuticamente por médicos árabes en el siglo IX.
- **Estreñimiento:** se ha usado siempre para combatir el estreñimiento. Es particularmente apropiado cuando se requiere deposiciones blandas, como en casos de lesiones anales. Es un buen laxante durante períodos breves (no se lo debe tomar por más de diez días, pues puede provocar el debilitamiento de los músculos del intestino grueso).
- **Purgante:** como purgante puede causar retortijones y cólicos. Para evitar este efecto se suele mezclar con hierbas aromáticas y carminativas, que relajan los músculos intestinales.

PARTES USADAS



Las hojas *tienen un efecto más fuerte que las vainas y se usan con menos frecuencia.*

Hojas secas

Hojas frescas

Las vainas *tienen un efecto más suave que las hojas. Con ellas se elaboran tabletas y otros preparados.*

Vainas secas

Vainas frescas

PREPARACIONES Y USOS

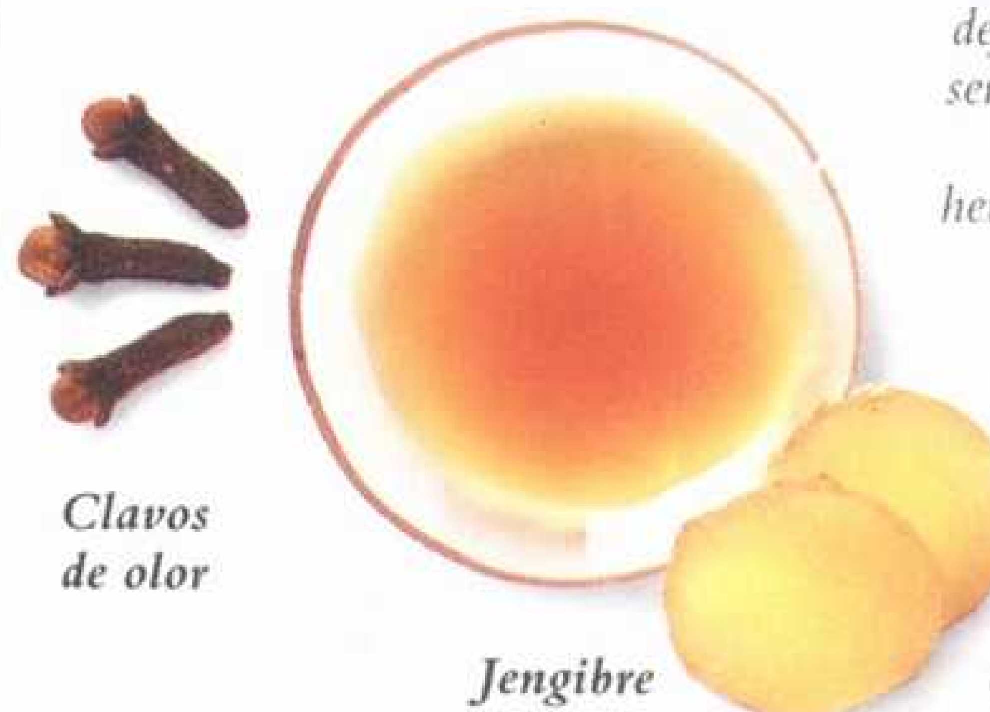
Precauciones: no dar a menores de 12 años. No tomar durante más de diez días. No ingerir si se padece de colitis. No consumir durante el embarazo.



Las tabletas *son la forma standard y conveniente de preparar el sen. Tomar para estreñimiento ocasional.*



Decocción: *para constipación, dejar en remojo 3-6 vainas de sen y 1 g. de jengibre fresco en una taza de agua recién hervida, durante 6 a 12 horas. Colar y beber.*



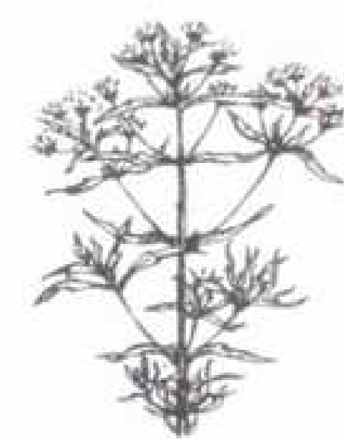
Clavos de olor

Jengibre

Infusión: *para constipaciones leves, hacer una infusión con 1 ó 2 vainas de sen, 1 g. de jengibre fresco y uno o dos clavos de olor en una taza de agua recién hervida, dejando reposar 15 minutos.*

TINTURA: se prescribe para estreñimiento, en tratamientos cortòs.

Plantago spp. *(Plantagináceas)*
PLANTAGO



PLÁNTAGO
Planta anual, crece hasta 40 cm. Tiene hojas angostas y racimos de flores diminutas blancoamarronadas.

PRODUCTO DE VARIAS ESPECIES de Plantago – *P. ovata, P. psyllium y P. indica*, esta planta se ha usado durante miles de años en Europa, Norte de África y Asia como laxante seguro y eficaz. Sus semillas desabridas se hinchan al humedecerse y se sienten gelatinosas en la boca. Es común en la Argentina.



El plántago *es muy cultivado por su cáscara y semillas, las que se usan como remedio para los intestinos.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Las tres especies de plantago crecen en el Sur de Europa, Norte de África y Asia, especialmente en la India, y se las cultiva intensivamente. Se propagan por semilla, en primavera y requieren mucho sol. Las semillas se cosechan una vez maduras, a fines del verano y comienzos del otoño.

ESPECIES AFINES

El llantén (*P. major*) se prescribe para diarrea y síndome de colon irritable. *Che qian zi* (*P.asiatica*) se usa en China como diurético, para diarrea y catarro. La cáscara molida es efectiva al final del embarazo, para mejorar la posición del feto en el útero (cabeza hacia abajo).

COMPONENTES

- Mucílago (arabinoxylan)
- Aceite fijo (2,5%) – ácidos grasos, especialmente linoleico, oleico and palmítico
- Almidón

EFECTOS CLAVE

- Demulcente
- Laxante
- Antidiarreico

INVESTIGACIÓN

- **Regulación de la función intestinal** En ensayos clínicos realizados en EE UU, Alemania y Escandinavia durante los años 80, se comprobó que el plantago tiene efectos laxantes y antidiarreicos. Al igual que otras hierbas, ayuda a restablecer el normal funcionamiento del organismo.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Laxante:** el plantago es un conocido laxante. En la medicina convencional y en la herbácea se receta para la constipación, especialmente la derivada de un intestino constreñido o muy relajado. Tanto las cáscaras como las semillas contienen abundante fibra (mucílago) y se expanden, volviéndose muy gelatinosas cuando se remojan en agua. Al mantener un alto contenido de agua en el intestino grueso, aumentan el volumen de las heces facilitando su evacuación.
- **Otros problemas intestinales:** también es útil para la diarrea y otros problemas intestinales, como síndrome de colon irritable, colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn (ileítis). En la India suele usarse para la disentería.
- **Alivio de hemorroides:** ayuda a ablandar la materia fecal y reducir la irritación de las venas distendidas.
- **Hierba desintoxicante:** el mucílago gelatinoso, producto del plantago remojado en agua, tiene la capacidad de absorber toxinas dentro del intestino grueso. El plantago se toma comúnmente para reducir la autotoxicidad (las toxinas son expulsadas del organismo con las cáscaras y las semillas junto con las heces).
- **Enfermedades digestivas:** su efecto protector y suavizante beneficia todo el tracto gastrointestinal. Se recomienda para úlceras estomacales y duodenales y para la acidez estomacal.
- **Infecciones urinarias:** la acción emoliente del plantago se extiende al tracto urinario. En la India se da una infusión de las semillas para la uretritis (éste es el único caso en que se usa esta preparación).
- **Usos externos:** las cáscaras remojadas en una infusión de caléndula (*Calendula officinalis*), constituyen una eficaz cataplasma que cura la infección de forúnculos, abscesos y panadizos (inflamación purulenta en la punta de los dedos).

GUÍA DE CULTIVO

Las plantas crecen bien de semillas y éstas pueden sembrarse de agosto a noviembre en macetas pequeñas a pleno sol y en tierra resaca y arena en partes iguales.

PARTES USADAS



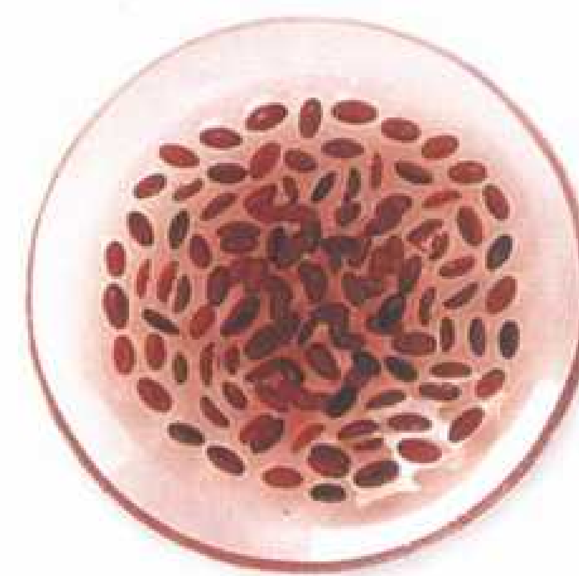
Hay que remojar ***las semillas*** *en agua antes de usarlas.*



En general, ***las cáscaras*** *se pulverizan para usar en distintos preparados.*

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: evite exceder la dosis recomendada. Tome siempre con abundante agua.



Maceración en frío: *para el estreñimiento, remoje 20 g. de semillas en 200 ml. de agua durante 10 horas. Tome toda la dosis por la noche.*



Cápsulas *de cáscara en polvo: para hemorroides, tome 1 cápsula de 200 mg., 3 veces por día.*

CATAPLASMA: para forúnculos, mezcle 5 g. de cáscara en polvo con infusión de caléndula, hasta obtener una pasta espesa. Aplique 3 veces por día.

Rheum palmatum (*Poligonáceas*)
RUIBARBO



RUIBARBO
Planta perenne de rizoma grueso, crece hasta 3 m. Tiene grandes hojas palmadas y flores pequeñas.

DESDE HACE MUCHO TIEMPO es valorado como la purga más efectiva de la medicina a base de hierbas. Por su efecto suave es apto para niños. Se utiliza en China desde hace más de 2.000 años y es muy útil para tratar problemas digestivos. En grandes dosis es laxante, pero tiene efectos constipantes en pequeñas cantidades. El rizoma tiene sabor desagradable. Es común en la Argentina.



El ruibarbo *crece mejor cerca del agua. En verano produce racimos de flores rojas.*

HÁBITAT Y CULTIVO

Originario de China y el Tibet donde aún se encuentra el de mejor calidad, el ruibarbo también crece en Occidente, en forma silvestre o en cultivos. Crece de semilla, en primavera, o por división de matas, en primavera u otoño. Requiere mucho sol y suelo de buen drenaje. Los rizomas de 6 a 10 años se levantan en otoño, después que las hojas y los tallos se volvieron amarillos.

ESPECIES AFINES

El *R. tanguticum* y el *R. officinale* tienen usos similares al *R. palmatum*. La acción de las tres especies se considera superior a la de otros ruibarbos.

COMPONENTES

- Antraquinonas (3 a 5 %), ácido rheico, aloe-emodina, emodina
- Flavonoides (catequina)
- Ácidos fenólicos
- Taninos (5 a 10 %)
- Oxalato de calcio

EFECTOS CLAVE

- Laxante
- Constipante
- Astringente
- Alivia el dolor de estómago
- Antibacteriano

INVESTIGACIÓN

- **Antraquinonas y taninos:** el valor medicinal del ruibarbo es resultado, en gran parte de las propiedades irritantes, laxantes y purgantes de las antraquinonas. A grandes dosis el rizoma es muy laxante. Sin embargo, los altos niveles de tanino que contiene la hierba equilibran la acción laxante y se ha demostrado que en pequeñas dosis los taninos predominan, produciendo un efecto constipante.
- **Propiedades antibacterianas:** se ha comprobado que las decocciones de la raíz son efectivas contra el *Staphylococcus aureus*, una bacteria infecciosa que produce úlceras y foliculitis (infección de tipo acneico en la barbilla).

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Historia:** el ruibarbo ha sido mencionado por primera vez en el clásico chino *Materia Medica*, del siglo I. En occidente crece desde 1732. Es una hierbas que aún se utiliza en la medicina convencional y en la herbácea y está inscripta en la "Pharmacopoeia Británica" de 1988.
- **Constipación:** combinado grandes dosis con hierbas carminativas actúa como laxante y contribuye a limpiar el colon sin causar excesivos retortijones, por lo que es efectivo para tratar el estreñimiento cuando los músculos del intestino grueso son débiles.
- **Diarrea:** las dosis pequeñas de la raíz son astringentes y alivian la irritación de la mucosa interna de los intestinos, aliviando así la diarrea.
- **Otros usos:** la hierba puede aplicarse sobre quemaduras, forúnculos y carbúnculos. Además, el ruibarbo es tónico y estimulante suave del apetito. Es un efectivo enjuague para úlceras bucales.

PARTES USADAS

El rizoma es un estimulante suave del apetito y mejora la digestión.



Rizoma seco

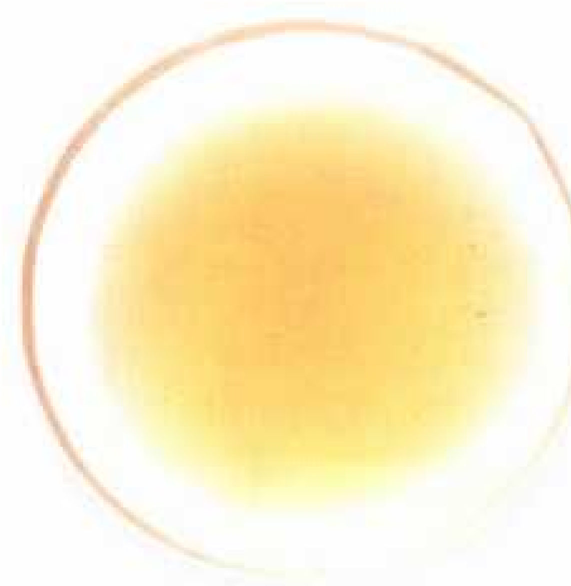


El rizoma *contiene antraquinonas, que son laxantes, y taninos, que son astringentes.*

Rizoma fresco

PREPARACIONES Y USOS

Precauciones: no usar durante el embarazo o la lactancia. No usar durante la menstruación en caso de predisposición a la gota o cálculos renales.



Decocción: *para un constipación ocasional, tome 100 ml. por la noche.*

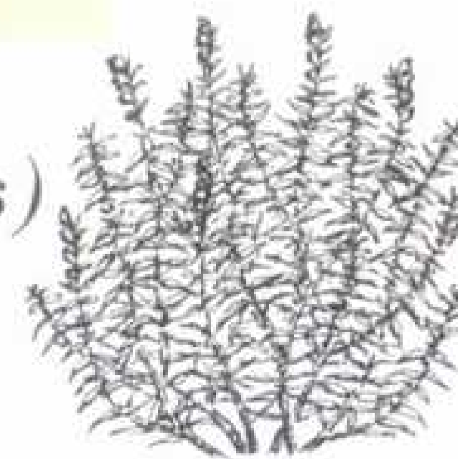


Tintura: *para abrir el apetito, tome 20 gotas con agua, dos veces por día.*

TABLETAS: una de las formas más convenientes de tomar la hierba. Ingiéralas en caso de constipación ocasional.

Scutellaria baicalensis sin. *S. macrantha* (*Labiadas*)

ESCUTELARIA, HUANG QUIN (CHINO)



ESCUTELARIA Planta perenne que alcanza entre 30 y 120 cm. con hojas lanceoladas y flores azul púrpura.

EN 1973, EN UNA TUMBA del siglo II encontrada en el Noroeste de China, se descubrieron 92 tablillas de madera. Entre las hierbas enumeradas en las recetas medicinales, figuraba la escutelaria. Esta planta ha tenido un rol específico en la medicina china a base de hierbas por lo menos desde esa época. Es uno de los principales remedios para tratar afecciones "calientes y húmedas" como la disentería y la diarrea.



La escutelaria *es una planta medicinal importante en China. Se cultiva con fines ornamentales.*

HÁBITAT Y CULTIVO

La escutelaria se encuentra en China, Japón, Corea, Mongolia y Rusia. Prospera en las laderas verdes y soleadas y en tierras áridas entre los 100 y los 2500 m. sobre el nivel del mar. La escutelaria se propaga por semillas, en otoño o primavera. La raíz de 3 o 4 años se cosecha en otoño o primavera.

ESPECIES AFINES

La escutelaria (*S. lateriflora*) es muy similar. Es un remedio para la ansiedad y el estrés, originaria de EE.UU.

COMPONENTES

- Flavonoides (alrededor del 12 %) - baicalina
- Esteroles
- Ácido benzoico

EFECTOS CLAVE

- Sedante
- Antialérgico
- Antibiótico
- Antiinflamatorio

INVESTIGACIÓN

- **Flavonoides:** la escutelaria ha sido muy estudiada en China y es evidente que tiene un marcado efecto antiinflamatorio y antialergénico debido a los flavonoides. Junto con otras hierbas que también los contienen, como el espino (*Crataegus oxyacantha*), puede mejorar los problemas venosos y la fragilidad capilar.
- **Verificación de usos tradicionales:** los ensayos clínicos sugieren que se justifica su empleo en caso de fiebres altas e infecciones, como la disentería.
- **Diabetes:** puede ser útil para problemas derivados de la diabetes, incluídas las cataratas.

USOS TRADICIONALES Y ACTUALES

- **Hierba fria y amarga:** en la medicina tradicional china, la escutelaria es "fria" y "amarga". Se receta para afecciones que producen calor y sed, como las fiebres altas, tos con flema espesa y amarilla e infecciones gastrointestinales que causan diarrea, como la disentería. También se receta para afecciones urinarias dolorosas.
- **Antiinflamatorio:** a la luz de investigaciones recientes, se la usa para afecciones alérgicas, como asma, fiebre del heno, eczema y urticaria, aunque su efecto antiinflamatorio es más útil en las infecciones digestivas.
- **Remedio circulatorio:** en combinación con otras hierbas, se usa para la presión arterial alta, arteriosclerosis, várices y predisposición a los moretones.
- **Otros usos:** se aplica sobre la piel para curar llagas, hinchazón y forúnculos. También se da para problemas circulatorios derivados de la diabetes.

PARTES USADAS

La raíz *se levanta en otoño o primavera, cuando la planta tiene 3 ó 4 años.*

La raíz tiene propiedades antiinflamatorias.

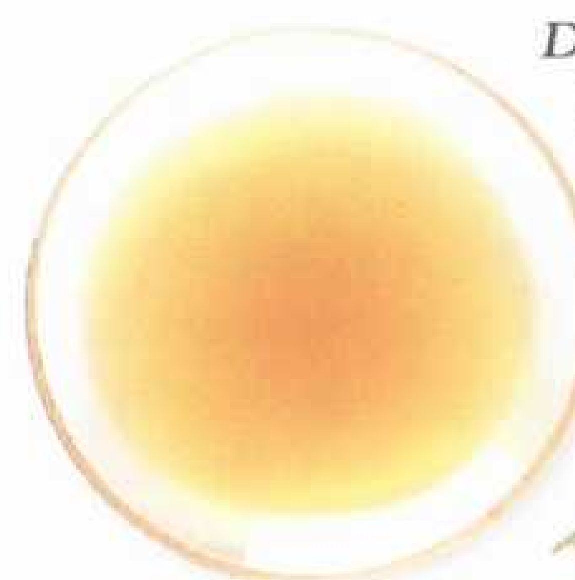


Raíz fresca



Raíz seca

PREPARACIONES Y USOS



Decocción: *para resfríos de pecho con fiebre, tome 1/2 taza, 3 veces por día.*



Escutelaria

Sanícula

Remedio: *para dolores de cabeza, haga una decocción con 15 g. de raíz y 10 g. de sanícula. Beba 1/2 taza, 3 veces por día.*



Tintura: *para la fiebre del heno, tome 40 gotas con agua, 3 veces por día.*

CARACTERÍSTICAS

Es común en la Argentina. Se pueden plantar en tierra negra mezclada con resaca en partes iguales a pleno sol. Después de haber sido remojadas en agua toda la noche la planta crecerá a buen ritmo y al cabo de 3 años pueden cosecharse sus raíces.

Remedios Caseros con Hierbas

Los preparados facilitan la incorporación al organismo de las propiedades medicinales de las hierbas, ya sea a través de su uso interno o externo. Estos pueden realizarse en forma casera, teniendo en cuenta que el objetivo es extraer lo más integralmente posible los componentes de la planta.

Esta sección ofrece recetas para realizar cremas, compresas y lociones que permiten calmar dolores e inflamaciones. Para brindar alivio localizado están las inhalaciones, gárgaras y enjuagues, aceites para masajes, óvulos vaginales, supositorios, baños y lavajes. También incluye información sobre dónde encontrar las principales vitaminas y minerales.

CREMAS

HACER UNA CREMA implica combinar aceite o grasa con agua, en una emulsión. Si el proceso se acelera, ambos elementos se pueden separar. A diferencia de las pomadas, las cremas se mezclan con la piel y tienen la ventaja de ser refrescantes y calmantes, permitiendo la respiración y transpiración en forma natural. Debido a que pueden deteriorarse rápidamente, se aconseja colocarlas en potes oscuros, herméticos, en la heladera.

CANTIDAD STANDARD
30 g. de hierbas secas ó 75 g. frescas, 150 g. de cera emulsionante, 70 g. de glicerina y 80 ml. de agua.

APLICACIÓN STANDARD
Frote un poco en la zona afectada, 2-3 veces por día.

ALMACENAMIENTO
Guarde en potes de vidrio oscuro, herméticos y esterilizados en la heladera. Dura hasta 3 meses.

Se pueden agregar a las cremas, pequeñas cantidades de ingredientes adicionales tales como tinturas, polvos y aceites esenciales. La incorporación de un aceite esencial –como el preparado con 1 ml. de cajeput (*Melaleuca alternifolia*) en 100 ml. de crema– evita la formación de hongos y prolonga su tiempo de conservación. Otras recetas usan infusiones, tinturas o aceites de infusión.



1 Derrita la cera emulsionante en un bol de vidrio a baño de María o en un hervidor doble. Agregue la glicerina, el agua y la hierba, y revuelva. Hierva a fuego lento, durante 3 horas.



2 Cuele la mezcla con una prensa de uvas o una bolsa de muselina. Revuelva hasta que se enfríe y se asiente.



3 Con un cuchillo pequeño o una espátula, ponga la crema asentada en potes de vidrio oscuro. Ajuste las tapas y etiquete. Guarde en la heladera.

COMPRESAS Y LOCIONES

LAS LOCIONES SON PREPARACIONES herbales a base de agua, usadas para bañar la piel inflamada o irritada. Las compresas son paños humedecidos en una loción y colocados sobre la piel. Las lociones y compresas son formas simples del uso externo de las hierbas. Pueden ser muy efectivas para el alivio de hinchazones, moretones y dolores. También calman las inflamaciones y dolores de cabeza y reducen las fiebres.

CANTIDAD STANDARD DE LOCIÓN
500 ml de infusión o decocción, o 25 ml de tintura en 500 ml de agua

APLICACIÓN STANDARD DE COMPRESAS O LOCIONES
Use según sea necesario. Prepare una nueva compresa o loción cuando se enfríe (si es caliente) o cuando se seque (si es fría)

ALMACENAMIENTO
Guarde las lociones en botellas esterilizadas, con tapas, en la heladera hasta 2 días.

La hinchazón o los moretones producidos por accidentes o práctivas deportivas pueden reducirse o prevenirse, aplicando en forma inmediata una compresa caliente, siempre y cuando la piel no haya sufrido roturas. Las compresas frías son particularmente útiles para calmar inflamaciones, refrescar fiebres y aliviar dolores de cabeza. Para lograr su máximo efecto, tanto las compresas calientes como las frías deben humedecerse frecuentemente y volver a aplicar.

APLICACIÓN DE UNA LOCIÓN

Haga una infusión o decocción y cuélela bien. Alternativamente, diluya una tintura con agua. Humedezca un paño limpio en la loción y escurra el exceso. Bañe suavemente la zona afectada con el paño (en lugar de dejarlo sobre la piel, como lo haría con una compresa).

APLICACIÓN DE UNA COMPRESA



1 Humedezca en la loción un paño suave o una franela limpia. Escurra el exceso de líquido. Antes de aplicar, frote un poco de aceite en la zona afectada para evitar que se pegue.



2 Ponga la compresa en la zona a tratar. Para dolor e hinchazones, asegúrela con un film de plástico y alfileres de gancho y déjela colocada de 1 a 2 horas. Si es necesario, vuelva a aplicar.

OTRAS PREPARACIONES

LA MAYORIA DE LAS PREPARACIONES que se detallan a continuación proporcionan alivio localizado. Las inhalaciones de vapor ayudan a aclarar varias afecciones respiratorias. Las gárgaras y los enjuagues bucales calman dolores de garganta y úlceras bucales. Los aceites para masajes pueden aliviar músculos doloridos. Los baños mejoran la piel inflamada.

INHALACIONES DE VAPOR

Las inhalaciones de vapor aclaran el catarro y alivian sinusitis, alergia al polen y asma bronquial. La combinación de vapor e ingredientes antisépticos aclara los vías de todo el aparato respiratorio.
Para hacer: vierta 1 lt. de agua hirviendo en un bol. Agregue 5-10 gotas de aceite esencial y revuelva. Haga una infusión de 25 g. de hierba en 1 lt. de agua. Deje reposar durante 15 minutos y viértala en el bol. Cubra la cabeza y el bol con una toalla, cierre los ojos e inhale el vapor durante 10 minutos, o hasta que la preparación se enfríe. Después de una inhalación de vapor es aconsejable permanecer en una habitación templada durante 15 minutos.



Las inhalaciones con aceites esenciales *alivian afecciones respiratorias*

GÁRGARAS Y ENJUAGUES BUCALES

Generalmente contienen hierbas astringentes que constriñen las membranas mucosas de la boca y la garganta. Las hierbas astringentes, como la ratania (*Krameria trianda*) y la mirra (*Commiphora molmol*), pueden ser más tolerables y más efectivas para los dolores de garganta si se agrega a la preparación un poquito de regalíz (*Glycyrrhiza glabra*) o una pizca de pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*).
Para hacer: haga una infusión dejándola reposar 15-20 minutos para aumentar su astringencia. Cuélela y haga gárgaras o enjuague la boca con una taza llena. Alternativamente, use una decocción o diluya unos 5 ml. de tintura en 100 ml. de agua caliente y úselo de la misma forma. Repita tantas veces como sea necesario.



Infusiones: *son muy buenas para dolores de garganta y úlceras de boca. Realizar buches y enjuagues bucales.*

OVULOS VAGINALES Y SUPOSITORIOS

Son cápsulas cerosas que contienen aceite esencial o polvo fino. Los óvulos vaginales se insertan en la vagina y los supositorios en el ano, donde se derriten a la temperatura del cuerpo. La hierba se absorbe en el torrente sanguíneo, proporcionando un alivio rápido. Es mejor comprar supositorios ya hechos.
Para hacer óvulos vaginales: use un molde apropiado o haga 24 moldes de papel aluminio de cocina, dándoles forma con un dedal. Mezcle 10 g. de jabón suave, 50 ml. de glicerina y 40 ml. de alcohol desnaturalizado y vierta en los moldes. Déjelo durante unos minutos. Saque el exceso y deje que se endurezcan. Derrita 20 g. de manteca de cacao, sáquela del calor y agregue 30 gotas de aceite esencial o 5 g. de polvo. Vierta en los cascos y deje que se asienten durante 3 horas, antes de sacar los óvulos vaginales. Guárdelos en un lugar fresco, en un pote forrado con papel manteca, hasta 3 meses.

ACEITES ESENCIALES

Pueden usarse en los masajes para calmar dolores menores. Deben ser diluidos con un aceite excipiente, debido a que pueden irritar la piel. Como se deterioran rápidamente después de su dilución, resulta conveniente mezclar pequeñas cantidades.
Para masajes: mezcle 5-10 gotas de aceite esencial con 1 cucharada de aceite excipiente (como aceite de germen de trigo o de almendras) y masajee suavemente en la piel. Quemador de aceite: use 5-10 gotas de aceite esencial puro, mezclado con agua. Caliente durante 30 minutos.



Los aceites esenciales *se usan en baños, quemadores de aceite y en masajes para aliviar la tensión y el stress.*



El baño ocular se aplica *en el ojo afectado, inclinando bien la cabeza hacia atrás.*

BAÑOS Y LAVAJES

Pueden aliviar muchas afecciones, incluyendo miembros doloridos y senos paranasales congestionados. Se hacen con aceites esenciales diluidos o infusiones. Los baños oculares alivian los ojos doloridos, irritados o inflamados.
Para hacer un baño herbal: agregue 500 ml. de infusión colada ó 5-10 gotas de aceite esencial al agua del baño.
Para hacer un lavaje para la piel: haga una infusión, cuélela y bañe la zona afectada.
Para hacer un baño ocular: haga una infusión o use un saquito de hierbas. Cuele el líquido en un baño ocular esterilizado. Agregue 2-3 gotas de una tintura al baño ocular lleno de agua recién hervida. Deje enfriar y ponga el baño ocular firmemente sobre el ojo, pestañeando continuamente. Repita hasta 3 veces por día.

Precauciones generales: los baños oculares deben ser muy livianos, para que no produzca ardor en los ojos. Siempre use agua hervida, enfriada en un recipiente esterilizado. No haga baños oculares durante más de 2-3 semanas. Si baña los ojos con frecuencia agregue una pizca de sal a cada baño ocular.

MACERACIONES FRÍAS

El calor destruye los componentes activos de algunas hierbas y una maceración fría resulta más apropiada que una decocción.
Para hacer: vierta 500 ml. de agua fría sobre 25 g. de hierba y deje reposar toda la noche. Cuélela y úsela como lo haría con una decocción.

JUGOS

Los jugos extraídos de hierbas pueden ingerirse o aplicarse externamente.
Para hacer: estruje la planta con una juguera mecánica o un procesador de alimentos. Exprima la pulpa a través de una bolsita de muselina y recoja el jugo.

Plantas que Previenen Enfermedades

No hay que esperar a sentirse mal para usar hierbas medicinales. Aunque muchas de ellas se usan principalmente para tratar enfermedades, una gran cantidad actúa como "tónicos" depurativos y alimentos nutrientes. Ingeridos cuando uno se siente en forma, ayudan a mantener la salud y prevenir enfermedades.

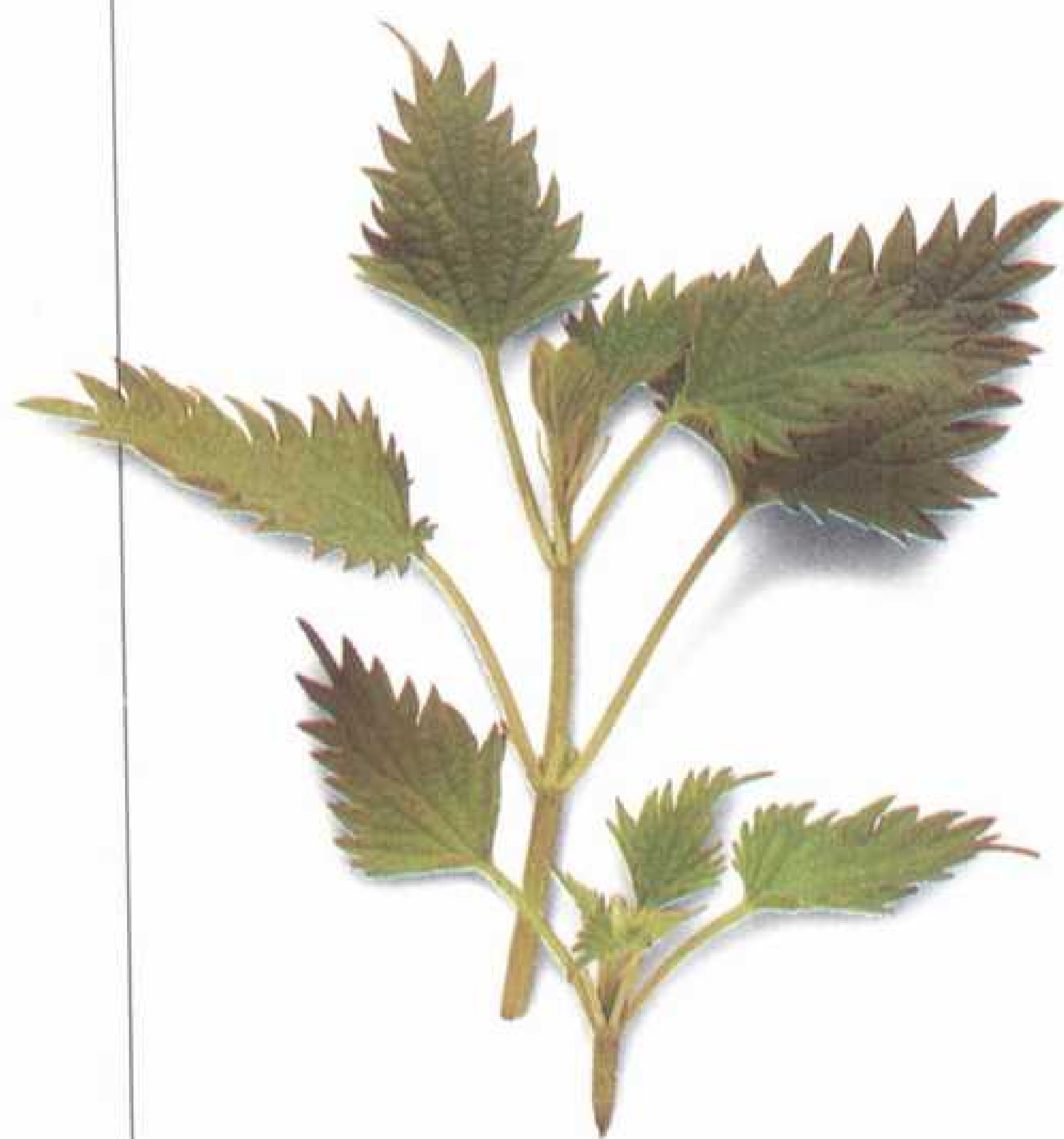


***El berro** es un suplemento de vitaminas y minerales en sí mismo. Tiene un sabor fuerte que indica sus propiedades antibióticas.*

Hierbas para la salud

Todas las tradiciones de hierbas medicinales han apuntado a mantener la salud, más que a tratar enfermedades. A diferencia de lo que ocurre en la actualidad, en el pasado el aspecto espiritual de la salud y la dolencia era considerado tan importante como el aspecto físico. Sin embargo, las hierbas medicinales sólo pueden ayudar a mantener la salud como parte de un estilo de vida que incluye una dieta balanceada, ejercicio apropiado y una actitud positiva y relajada. La medicina herbal puede con frecuencia, mantener la salud hasta bien entrada la edad madura. Las hierbas tónicas, tales como el ginseng (*Panax ginseng*), mejoran la capacidad del organismo para enfrentar el estrés físico y mental, mientras que el tomillo (*Thymus vulgaris*) parece retardar el proceso de envejecimiento.

Las plantas de hojas verdes de crecimiento temprano, como la ortiga (*Urtica dioica*), eran "tónicos" tradicionales que se usaban después de los meses de invierno. Algunas de ellas son nutritivas y también ayudan a limpiar los deshechos del cuerpo. Actualmente se pueden conseguir algunas hierbas durante todo el año, como parte de una dieta balanceada son una fuente continua de nutrientes vitales.



***La ortiga** es un excelente tónico y posee mayor cantidad de hierro que la espinaca. Las hojas pueden cocinarse como verdura y agregarse a las sopas.*

Vitaminas y Minerales

Todas las plantas contienen cierta cantidad de vitaminas y minerales. Algunas de ellas también tienen propiedades medicinales especiales. Existen hierbas que tienen tal nivel de vitaminas, minerales u otros nutrientes que se consideran "suplementos alimenticios naturales". El berro (*Nasturtium officinale*) es un ejemplo. Contiene vitaminas A, B1, B2, C y E, así como también iodo, hierro y fósforo. Además, tiene componentes antibióticos que lo hacen especialmente útil. A continuación se mencionan otras hierbas ricas en vitaminas y minerales.

Vitaminas

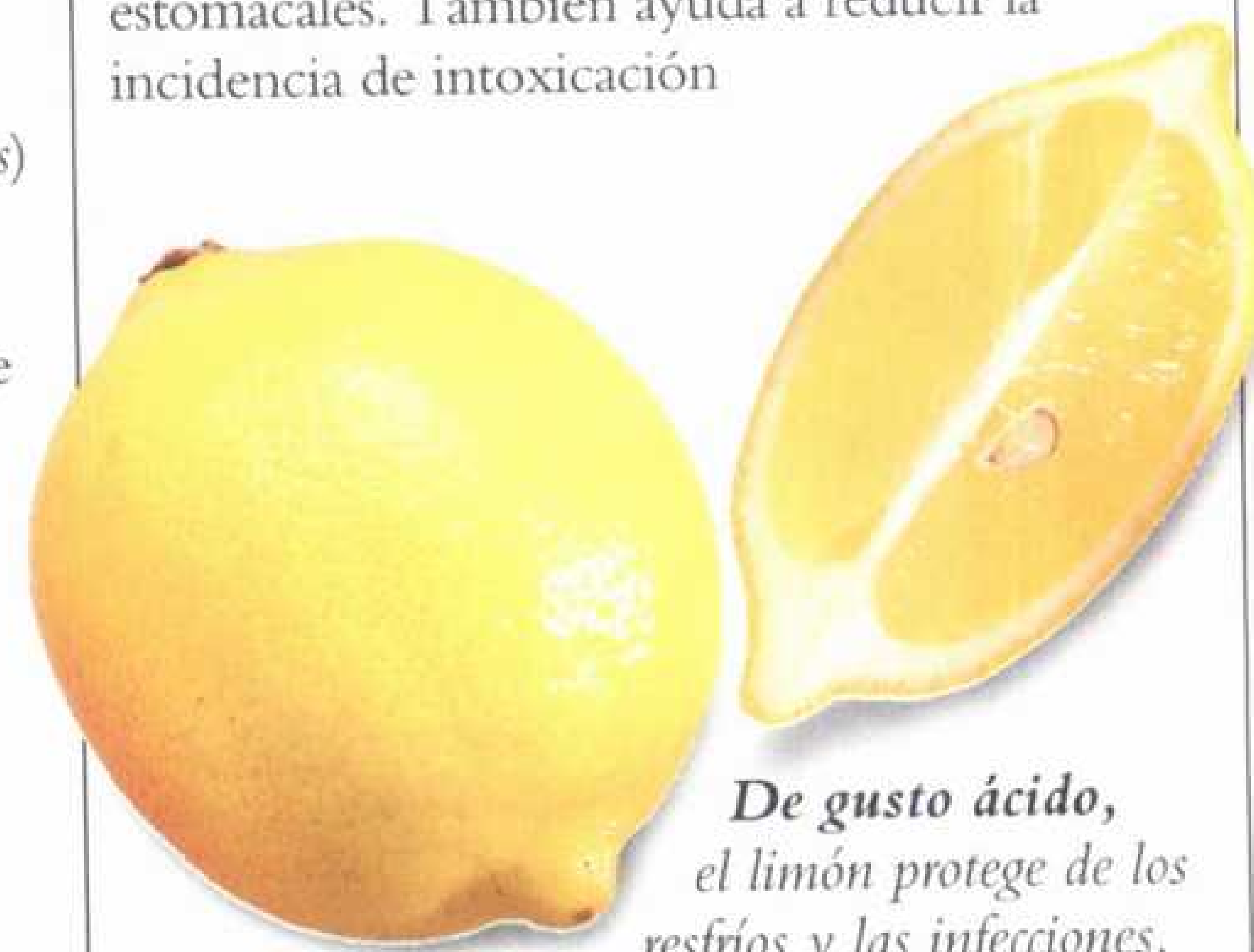
Pro-vitamina A (caroteno) y vitamina A zanahoria (*Daucus carota*), lengua de vaca (*Rumex crispus*), damasco (*Prunus armeniaca*)
Vitamins B^1 and B^2 coralillo (*Lycium chinense*)
Vitamin B^6 poroto de soja (*Glycine max*), papa (*Solanum tuberosum*)
Vitamin B^{12} angélica china (*Angelica sinensis*)
Vitamin C perejil (*Petroselinum crispum*), limón (*Citrus limon*)
Vitamin E aceites de semilla, especialmente de nogal ceniciento (*Juglans cinerea*)
Vitamin K alfalfa (*Medicago sativa*)

Minerales

Calcio semillas de sésamo (*Sesamum indicum*), apio (*Apium graveolens*), escaramujo (*Rosa canina*)
Cobre cacao (*Theobroma cacao*)
Germanio ajo (*Allium sativum*)
Iodo algas marinas, incluyendo varec (*Fucus vesiculosus*)
Hierro todas las hierbas verdes, como el perejil (*Petroselinum crispum*), repollo (*Brassica oleracea*), ortiga (*Urtica dioica*)
Manganeso porotos de soja (*Glycine max*)
Fósforo berro (*Nasturtium officinale*), semillas de apio (*Apium graveolens*)
Potasio diente de león (*Taraxacum officinale*), maíz (*Zea mays*)
Selenio ajo (*Allium sativum*)
Sílice cola de caballo (*Equisetum arvense*), ortiga (*Urtica dioica*)
Zinc semillas de zapallo (*Cucurbita pepo*), farfara (*Tussilago farfara*)

Sabor y Color en la Cocina

La mayoría de las plantas que exaltan el sabor o la apariencia de la comida tienen algún valor medicinal. El romero (*Rosmarinus officinalis*), un acompañamiento aromático tradicional de las carnes rojas en la cocina europea, es de ayuda efectiva para la digestión. El limón (*Citrus limon*), muy usado en la cocina de todo el mundo, tiene una acción fuertemente antiséptica. Esta propiedad lo convierte en un remedio útil para resfríos e infecciones estomacales. También ayuda a reducir la incidencia de intoxicación alimentaria. En China, no hay diferencia significativa entre lo que es "alimento" y "medicina". El "alimento medicinal" es simplemente lo que constitucionalmente es bueno para una persona. Las hierbas tónicas que actúan con intensidad, tales como la angélica china (*Angelica sinensis*), ginko (*Ginkgo biloba*) y ginseng americano (*Panax quinquefolium*) son ingredientes que dan sabor a sus platos típicos. En el Sur de Asia y África, las hierbas y las especias picantes dan color, sazón y valor medicinal a la comida. La cúrcuma (*Curcuma longa*), el cardamomo (*Eletteria cardamomum*) y el jengibre (*Zingiber officinale*), todas de uso culinario, protegen contra las infecciones y el malestar gastrointestinal.



***De gusto ácido,** el limón protege de los resfríos y las infecciones.*

OTRAS PLANTAS MEDICINALES

ESTA GUÍA INFORMATIVA aporta una amplia lista de plantas utilizadas por diferentes culturas, valoradas en todo el mundo por sus propiedades curativas. Algunas de ellas tienen gran peso en la medicina tradicional china, mientras que otras deben su empleo a los mayas y aztecas.

También se incluyen hierbas más conocidas por sus varoles nutritivos que por los terapéuticos, como la zanahoria (*faucus carota*), un valioso desintoxicante.

En el tratamiento de cada una de las especies se brinda información sobre el origen, forma de cultivo, su historia y uso tradicional.

Para una correcta utilización de las mismas, se explica sus propiedades medicinales y la forma de consumirlas.

Cnicus benedictus sin. *Carbenia benedicta, Carduus benedictus* (Compuestas)

CARDO SANTO

DESCRIPCIÓN: planta erguida anual, de hasta 65 cm. de altura. Tiene hojas y tallos espinosos, y flores amarillas en verano y otoño. Es común en la Argentina.

HÁBITAT Y CULTIVO: esta planta mediterránea abunda en suelo seco pedregoso y pobre. Las hojas y cimas florales se recogen en verano.

PARTES USADAS: hojas, cimas florales.

COMPONENTES: lignanos, lactonas de sesquiterpenos (incluyendo cnicina), aceites volátiles, poliacetilenos, flavonoides,



CARDO SANTO: en el siglo XVI era utilizado como remedio para las migrañas y dolores de cabeza.

triterpenos, fitosteroles y taninos. La cnicina es amarga, antiinflamatoria y antibiótica.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en la Edad Media se creía que el cardo santo curaba la peste. En 1568, Nicholas Turner escribió en su herbario: "No hay nada mejor para las úlceras y llagas purulentas que las hojas, el jugo, caldo, polvo y agua de cardo santo".

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un buen tónico amargo que estimula las secreciones del estómago, intestinos y vesícula. Se toma generalmente como tintura, para problemas digestivos menores. También para tratar fiebres intermitentes. Es ligeramente expectorante y antibiótico. Se utiliza un bálsamo para curar heridas y llagas.

ADVERTENCIA: en dosis excesivas, el cardo santo puede causar vómito. En algunos países está sujeto a restricciones legales.

Cnidium monnieri (Umbelíferas)

SHE CHUANG ZI (CHINO)

DESCRIPCIÓN: planta erguida de la familia de la zanahoria. Tiene hojas compuestas y racimos de flores.

HÁBITAT Y CULTIVO: se cultiva en China.

PARTES USADAS: semillas, aceite esencial.

COMPONENTES: el aceite volátil contiene pineno, camfeno, isovalerato de bornilo e isoborneol.

HISTORIA Y TRADICIÓN: en la tradición china se mencionó por primera vez en el *Divine Husbandman's Classic* (Shen'nong Bencaojing) en el siglo I. En el *Bencao Gangmu* de *Li Shizhen* (1564), la hierba se clasificó en el mismo orden que las plantas de "olor dulce", como la angélica china (*Angelica sinensis*) y el *Ligusticum wallichii*, ambas del género Umbelíferas.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las semillas parecen tener una acción antifúngica. Suele recetarse como loción, polvo o ungüento para afecciones de la piel como eczema, tiña y sarna. La semilla es particularmente valorada para problemas que afectan la zona genital, (vaginitis y flujo vaginal). El *she chuan zi* se usa también internamente para la impotencia y la infertilidad masculina y femenina, a menudo en combinación con la esquisandra (*Schisandra chinensis*).

INVESTIGACIÓN: las pruebas clínicas en China han confirmado que el *she chuang zi* es efectivo para el tratamiento de la vaginitis por trichomonas.

ADVERTENCIA: ingerir el aceite esencial internamente sólo bajo vigilancia profesional.

Cochlearia officinalis (Crucíferas)

COCLEARIA, HIERBA CUCHARA

DESCRIPCIÓN: planta perenne de porte bajo con hojas carnosas acorazonadas, densos racimos de flores blancas de cuatro pétalos y frutos redondos hinchados.

HÁBITAT Y CULTIVO: es oriunda de Europa y regiones templadas de Asia y América del Norte, pero no se la encuentra con facilidad. Crece en zonas costeras y salinas. Ocasionalmente se cultiva.

PARTES USADAS: partes aéreas, hojas.

COMPONENTES: glucosilinatos, un aceite volátil, un principio amargo, tanino, vitamina C y minerales.

HISTORIA Y TRADICIÓN: especialmente usada por su alto contenido en vitamina C. La utilizaban los marineros para prevenir el escorbuto, una deficiencia fatal de vitamina C, caracterizada por el sangrado de encías. El médico inglés Robert Turner, en sus escritos del siglo XVII, recomendaba tomar coclearia con cerveza como remedio para un gran espectro de afecciones, incluyendo la fiebre palúdica. Antes del descubrimiento de las vitaminas, se pensaba que la eficacia de la planta para prevenir el escorbuto radicaba en su aceite volátil.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: además de su alto contenido en vitamina C, tiene acciones antisépticas y levemente laxantes. La planta joven posee un gran contenido de minerales y se toma en primavera como tónico, por su efecto desintoxicante. Como el berro (*Nasturtium officinale*), tiene propiedades diuréticas y es útil para cualquier afección en la que la desnutrición es uno de los factores causales. El jugo puede usarse como enjuague bucal para úlceras y aplicarse externamente para granos y acné.

Coffea arabica (Rubiáceas)

CAFETO

DESCRIPCIÓN: arbusto siempre verde, o árbol pequeño de hasta 4 m. Tiene hojas ovales verde oscuro brillante y flores blancas estrelladas. Da un fruto rojo, pequeño, que contiene 2 semillas. Es común en la Argentina.

HÁBITAT Y CULTIVO: es originario del Este de África, y actualmente se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo. Los granos de mejor calidad se producen mediante la fermentación, el secado al sol y el tostado de las semillas.

PARTES USADAS: semillas.

COMPONENTES: contiene 0,06-0,32% de cafeína, teobromino y teofilina, y taninos. La cafeína es fuertemente estimulante. La teofilina es estimulante y relaja los músculos lisos.

HISTORIA Y TRADICIÓN: el café se consume desde hace unos 1.000 años. La práctica habría comenzado después de que el médico árabe Schadelih observó unas cabras que saltaban excitadas. Cuando le preguntó al pastor qué les sucedía, éste le explicó que esa reacción se producía cuando comían hojas y frutos de la planta de café. Schadelih decidió comer de los frutos e inmediatamente se sintió más alerta. Más tarde quemó accidentalmente algunos granos. Su excelente sabor lo convenció de que ésta era la mejor forma de preparación.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque no está reconocido como una planta medicinal, el café es altamente efectivo cuando se toma como estimulante general. Produce un efecto particular en el sistema nervioso central, mejorando temporariamente la

percepción y el rendimiento físico.
El café es un poderoso diurético y, además, estimula el corazón y los jugos gástricos. El componente activo, cafeína, se combina con analgésicos convencionales para hacer



El café, *nativo del Este de África, es un importante remedio para dolores de cabeza.*

remedios de venta libre para el dolor de cabeza. En la tradición ayurvédica, los granos inmaduros se usan para dolores de cabeza, y los granos maduros tostados para diarrea. Las enemas de café limpian efectivamente el intestino grueso.
Advertencia: los naturistas consideran que no deberían tomar café quienes sufren de acidez digestiva, diarrea, alta presión o palpitaciones. A corto plazo, actúa como estimulante, y a largo plazo debilitaría la vitalidad.

Cola acuminata
(Esterculiáceas)
Kola, Cola

Descripción: árbol siempre verde de hasta 20 m., con hojas verde oscuro y flores amarillentas. Grandes vainas leñosas que contienen 5-10 semillas (nueces) blancas o rojas.
Hábitat y Cultivo: Oriunda del Oeste de África, la cola se cultiva ampliamente en los trópicos, especialmente en Nigeria, Brasil y las Antillas. Las semillas se cosechan maduras y se secan al sol.
Partes Usadas: semillas.
Componentes: la nuez de kola contiene hasta 2,5 de cafeína (generalmente más que el café), teobromina, taninos, flobafeno y una antocianina.
Historia y Tradición: durante miles de años las nueces de kola han sido una parte integral de la vida en el Oeste y Centro de Africa. Se mastican debido a sus propiedades digestivas, tónicas y afrodisíacas. La planta se cultiva intensivamente en las Antillas y se estima que fueron los esclavos africanos quienes llevaron allí las semillas a través del Atlántico. Actualmente, las nueces de kola se usan en grandes cantidades para dar sabor a bebidas gaseosas.
Usos y Acción Medicinal: la nuez de cola estimula todo el organismo y, en especial, el sistema nervioso central. Mantiene despierto, aumenta la fortaleza muscular y contrarresta el letargo. La medicina africana y angloamericana la ha usado como antidepresivo, particularmente durante la convalescencia de enfermedades crónicas. Como el café, (*Coffea arabica*), la kola se usa para tratar dolores de cabeza. Es diurético y astringente, y puede tratar la diarrea y la disentería.
Especies Afines: la *C. nitida*, que se cultiva en Africa, Brasil y las Antillas, se utiliza de manera similar.
Advertencia: no ingerir si se sufre de alta presión, úlceras pépticas o palpitaciones.

Colchicum autumnale
(Liliáceas)
Cólquico

Descripción: atractiva planta perenne que crece de un cormo, hasta 10 cm. Tiene hojas oblongo-lineales y, durante el otoño, flores rosadas tubulares de seis pétalos. El cólquico es una hierba atractiva pero tóxica y hay que usarla con cuidado. Es un reconocido remedio para la gota.
Hábitat y Cultivo: es común en Europa y Norte de África y crece silvestre en bosques y praderas húmedas. También se cultiva. El cormo se cosecha a principios del verano y las semillas al finalizar la temporada.
Partes Usadas: cormo, semillas.
Componentes: contiene alcaloides (incluyendo colchicina) y flavonoides. La colchicina es antiinflamatoria y se usa en medicina convencional para ataques agudos de gota. Como afecta la división de células puede causar anormalidad fetal. Se ha usado en laboratorio para crear nuevas cepas genéticas.
Historia y Tradición: antiguamente no se usaba debido a su naturaleza venenosa. Los médicos árabes lo utilizaron en la Edad Media para tratar dolores articulares y gota, pero los naturistas lo ignoraron hasta el siglo XIX.
Usos y Acción Medicinal: está considerado como uno de los mejores remedios para los dolores agudos de gota. También se ha tratado exitosamente la leucemia, y con cierto éxito el síndrome de Behçet, una enfermedad crónica caracterizada por úlceras recurrentes y leucemia. Si se ingiere internamente, la hierba tiene efectos colaterales serios, aún en dosis bajas. Externamente, se aplica para aliviar la neuralgia y picazón.
Advertencia: es altamente tóxico. Usar sólo bajo vigilancia profesional. No usar durante el embarazo. En algunos países el cólquico está sujeto a restricciones legales.



Cólquico: *es una hierba atractiva pero altamente tóxica. Se recomienda utilizarla con precaución. Es efectiva para el tratamiento de la gota.*

Collinsonia canadensis
(Labiadas)
Collinsonia

Descripción: planta herbácea perenne, de hasta 1 m. de altura. Tiene tallo cuadrado, hojas ovales y racimos de flores amarillo verdosas.
Hábitat y Cultivo: es originaria de los bosques húmedos del Este de EE.UU. La raíz se levanta en otoño.
Partes Usadas: raíces, hojas.
Componentes: contiene una aceite volátil, taninos y saponinas.
Usos y Acción Medicinal: tiene propiedades diuréticas y tónicas y es principalmente usada en el tratamiento de cálculos renales. También se receta para contrarrestar la retención de fluidos. Como astringente, la collinsonia contrae las paredes intestinales, y ayuda a mejorar desórdenes del sistema digestivo, tales como síndrome de colon irritable y colitis mucosa. Las hojas frescas o las raíces se aplican como cataplasma para moretones y dolores.

Cyanopsis tetragonoloba
(Leguminosas)
GUAR

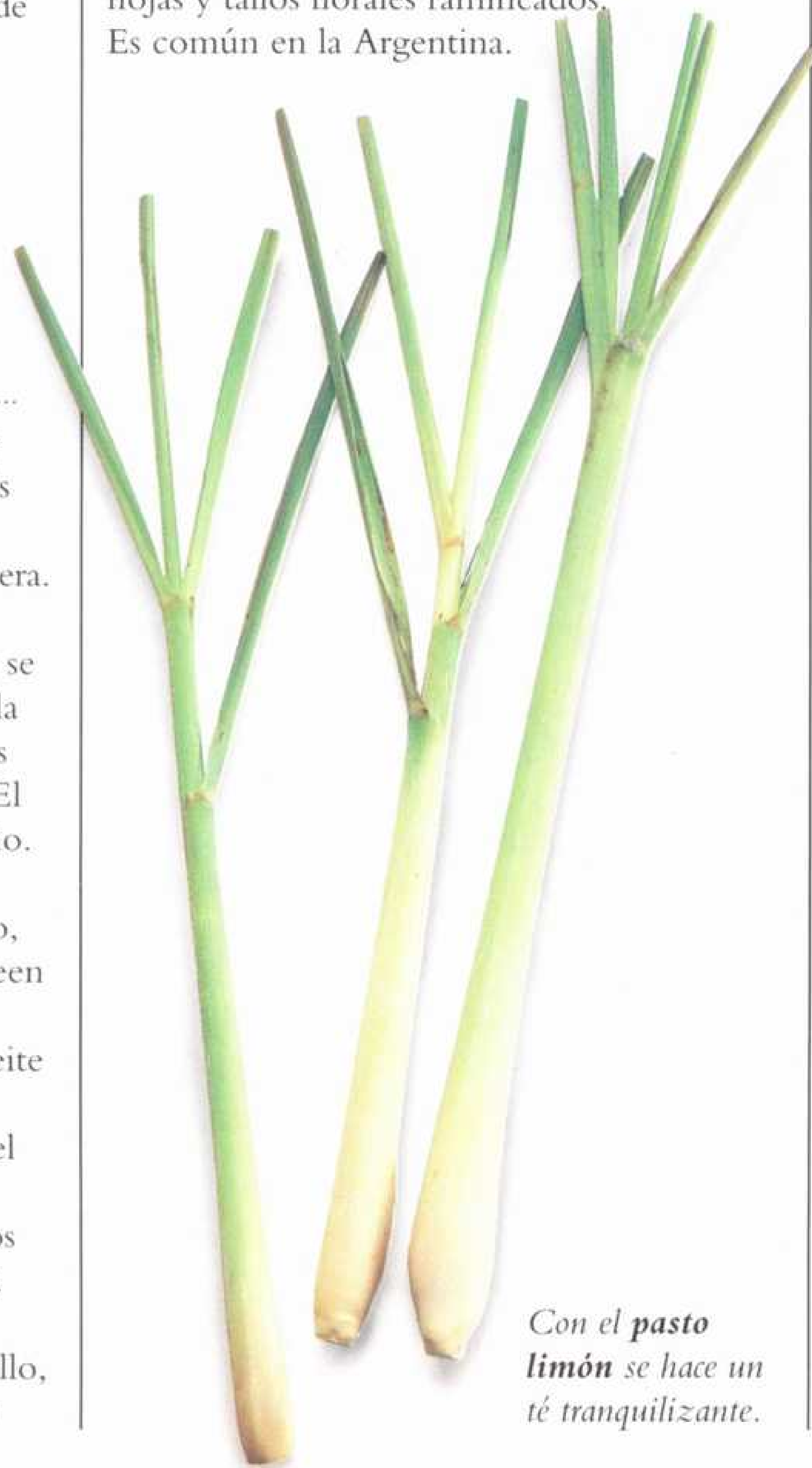
DESCRIPCIÓN: planta erguida anual de hasta 60 cm., con hojas vellosas, pequeñas flores moradas y vainas carnosas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario del subcontinente Indio, se cultiva extensivamente en India y Pakistán. Las vainas se recogen cuando maduran, en verano.
PARTES USADAS: vainas, semillas.
COMPONENTES: el guar contiene cerca de 86% de mucílago soluble en agua, compuesto mayormente de galactomaná.
HISTORIA Y TRADICIÓN: la goma de guar es una sustancia viscosa hecha con semillas molidas, mezcladas con agua, Se usa como filtro en minería, en la fabricación de papel y en cosmética.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un laxante efectivo, similar en su acción al ispagui (*Plantago ovata*). Retarda el tránsito estomacal y por ende la absorción de carbohidratos. Como parece contribuir a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, el guar podría ser útil para tratar afecciones prediabéticas y las primeras etapas de la diabetes tardía. También baja los niveles de colesterol. En la medicina india, sus semillas se usan como laxante y tónico digestivo.
PRECAUCIÓN: no sobrepasar la dosis (puede causar flatulencia, distensión abdominal y obstrucción intestinal).

Cydonia oblonga
(Rosáceas)
MEMBRILLO

DESCRIPCIÓN: árbol de hojas caducas, de hasta 8 m. de altura. Tiene hojas ovales gris verdosas, flores rosas o blancas y frutos amarillos de aroma dulzón con forma de pera.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo del Sudoeste y Centro de Asia, el membrillo se ha aclimatado en Europa, sobre todo en la región del Mediterráneo. Crece en suelos ricos, húmedos, en setos y bosquecillos. El fruto se cosecha cuando madura, en otoño.
PARTES USADAS: frutos, semillas.
COMPONENTES: el fruto contiene tanino, pectina y ácidos frutales. Las semillas poseen cerca de un 20% de mucílago, glicósido cianogénico (incluyendo amigdalina), aceite fijo y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en Grecia y el Mediterráneo oriental es valorado desde antaño como fruta y remedio. En tiempos de Hipócrates (460-377 a de C.) se usaba como astringente. Dioscórides (40-90) registra una receta para aceite de membrillo, que se aplicaba sobre heridas infectadas y urticantes y sobre llagas. En climas septentrionales, suele hacerse dulce de membrillo. La palabra "mermelada" viene del nombre que en portugués designa al membrillo, *marmelo*.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la gran astringencia del fruto inmaduro lo convierte en un remedio eficaz para la diarrea y es especialmente adecuado para niños. El fruto y el jugo se pueden usar también como enjuague bucal y para gárgaras en el tratamiento de úlceras bucales, problemas de encías y dolor de garganta. Al cocinarlo, se pierde mucho del poder astringente del fruto. El jarabe de membrillo se recomienda como agradable bebida digestiva, algo astringente. Las semillas contienen cantidades significativas de mucílago y son buenas en el tratamiento de la bronquitis y como laxante.
PRECAUCIÓN: no utilice las semillas, salvo bajo supervisión profesional.

Cymbopogon citratus
(Gramíneas)
PASTO LIMÓN

DESCRIPCIÓN: pasto de aroma dulce, crece en macizos de hasta 1,5 m. Tiene delgadas hojas y tallos florales ramificados. Es común en la Argentina.



*Con el **pasto limón** se hace un té tranquilizante.*

HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de la India meridional y Sri Lanka, se cultiva en regiones tropicales de todo el mundo.
PARTES USADAS: hojas, aceite esencial.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil con citral (alrededor del 70%) y citronellal, como componentes principales. Ambos son sedantes.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se cultiva por su aceite, usado como saborizante culinario, perfume y remedio.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se toma sobre todo como té para problemas digestivos; relaja los músculos del estómago e intestino, alivia retortijones y flatulencia y resulta particularmente adecuado para los niños. En el Caribe es estimado como hierba para bajar la fiebre (especialmente cuando hay mucho catarro). Se aplica externamente como emplasto o como aceite esencial diluido contra el dolor y la artritis. En la India, se frota una pasta de las hojas sobre las manchas de tiña.
ESPECIES AFINES: el *C. martinii* y *C. nardus* dan aceites esenciales ampliamente usados en jabones y detergentes.
PRECAUCIÓN: no tomar el aceite esencial sin supervisión profesional.

Cynara scolymus sin. *C. cardunculus*
(Compuestas)
ALCAUCIL, ALCACHOFA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne que crece hasta 1,5 m. Tiene largas hojas parecidas al cardo, gris verdosas arriba y blancas pilosas debajo y una gran cabeza floral morado verdosa.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda del Mediterráneo, la alcachofa prospera en suelos ricos y climas templados. Las plantas cultivadas comercialmente se renuevan cada 4 años. Las hojas y cabezas florales cerradas se cosechan a principios del verano.
PARTES USADAS: cabeza floral, hojas, raíces.
COMPONENTES: todas las partes de la planta contienen la lactona de sesquiterpenos cinaropicrina (que es fuertemente amarga) y abundante inulina. Las hojas también contienen cinarina, que tiene propiedades hepatoprotectoras.
HISTORIA Y TRADICIÓN: fue muy valorada por los antiguos griegos y romanos. Dioscórides (siglo I) recomendaba aplicar la raíz triturada en las axilas u otras partes del cuerpo para contrarrestar olores desagradables.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una valiosa planta medicinal. Como el cardo mariano (*Carduus marianus*), beneficia el hígado, protegiéndolo contra toxinas e infecciones. Aunque las hojas son

particularmente efectivas, todas las partes de la planta son amargas y estimulan las secreciones digestivas, especialmente la bilis. El alcaucil es buena para el tratamiento de problemas de vesícula, náusea, indigestión y distensión abdominal, con el beneficio adicional de bajar los niveles de colesterol en sangre. Una receta casera de la región del Mediterráneo utiliza hojas frescas de alcaucil mezcladas con vino o agua como tónico hepático. El alcaucil también se toma durante las primeras etapas de la diabetes tardía. Es un buen alimento para diabéticos, al hacer descender significativamente los niveles de azúcar en sangre. Es también un buen diurético. En Francia se usa para tratar afecciones reumáticas.

Cyperus esculentus
(Ciperáceas)
Chufa

Descripción: planta graminácea erguida, de 50 cm. de altura. Tiene tubérculos marrones, hojas lanceoladas y espigas de pequeñas flores marrón verdosas.
Hábitat y Cultivo: oriunda del Mediterráneo, la chufa fue introducida en España y el Norte de África por los árabes. En la actualidad crece en todo el mundo. Los tubérculos (llamados "nueces") se levantan en invierno y verano.
Partes Usadas: tubérculos.
Componentes: la chufa contiene de 20 a 30% de aceite fijo, conocido como aceite de chufa.
Historia y Tradición: se han encontrado nueces de chufa en excavaciones de los primeros asentamientos en el valle del Nilo y desde tiempos remotos han sido un alimento popular en la región. En el siglo I, el médico griego Dioscórides menciona su capacidad para vigorizar el estómago.
Usos y Acción Medicinal: es considerada un tónico digestivo con efecto caliente y seco en el sistema digestivo y alivio para la flatulencia. También promueve la producción de orina y la menstruación. Se toma el jugo para sanar úlceras en la boca y encías. La medicina ayurvédica clasifica las nueces como digestivas, tónicas, efectivas contra la flatulencia y afrodisíacas. En esta tradición se las consume contra la flatulencia, la indigestión, los cólicos, la diarrea, la disentería y en casos de debilidad y sed excesiva.
Especies Afines: muchas de las otras especies de *Cyperus* se usan como alimento y medicina. Por ejemplo, en la medicina herbal china se utiliza el *C. rotundus* como tónico hepático, para contrarrestar la indigestión y promover la menstruación. El *C. stolonifera* oriundo de regiones tropicales de Australia y Asia, aliviaría el dolor de estómago y actuaría como estimulante cardíaco. Quizá la más famosa de todas la especies *Cyperus* sea el papiro (*C. papyrus*). De esta planta se sacó la fibra para los primeros pliegos escritos, inventados por los antiguos egipcios. El papiro también era masticado como la caña de azúcar y usado para compresas oculares, vendar heridas, y abrir y secar fistulas.

Cypripedium pubescens
(Orquidáceas)
Valeriana Americana

Descripción: orquídea perenne con varios tallos y anchas hojas lanceoladas. Da hermosas flores compuestas amarillo doradas y moradas hacia fines del verano.
Hábitat y Cultivo: es originaria del Este de EE.UU. Su hábitat natural son los bosques y praderas, pero fue objeto de recolección excesiva y raramente se encuentra en estado silvestre. Se cultiva en forma limitada.
Partes Usadas: masa radicular.
Componentes: la valeriana americana no ha sido bien investigada, pero se sabe que contiene un aceite volátil, resinas, glucósidos y taninos.
Historia y Tradición: era muy estimada por los nativos, que la usaban como sedante y antiespasmódico. Se tomaba comúnmente para aliviar los dolores menstruales, parto, contrarrestar el insomnio y las afecciones nerviosas. Los cheroquíes usaban una variedad para tratar lombrices en niños. En la tradición fisiomedicalista angloamericana, la valeriana tenía muchos usos. Swinburne Clymer (en *Nature's Healing Agents*, 1905) consideraba a la planta de "valor especial en desórdenes funcionales reflejos, o corea, histeria, dolor de cabeza nervioso, insomnio, fiebres bajas, agitación nerviosa, hipocondría y depresión nerviosa que acompaña los desórdenes estomacales".
Usos y Acción Medicinal: debido a su escasez y costo, la valeriana americana se usa en pequeña escala. Hierba sedante y relajante, trata la ansiedad, desórdenes relacionados con el estrés, tales como palpitaciones, dolores de cabeza, tensión muscular, ataques de pánico y afecciones neuróticas en general. Como la valeriana (*Valeriana officinalis*), es un tranquilizante efectivo. Reduce la tensión emocional y a menudo calma la mente lo suficiente para poder dormir. En rigor, sus efectos reconstituyentes parecen ser más efectivos que los de la valeriana.
Precaución: en vista de su rareza, la valeriana americana no debe ser usada medicinalmente.

Daphne mezereum
(Timeleáceas)
Mezereon

Descripción: arbusto leñoso de hasta 1,2 m. de altura. Tiene hojas caedizas ovales a lanceoladas, racimos de flores rojas o rosadas y pequeñas bayas rojas.
Hábitat y Cultivo: el mezereon se encuentra en Europa, Norte de África y Asia occidental, en bosques húmedos de montaña. Se cultiva como planta de jardín. La raíz y la corteza se cosechan en otoño.
Partes Usadas: raíz, corteza de la raíz, corteza.
Componentes: contiene diterpenos (incluyendo dafnetoxinas y mezereina), mucílagos y taninos. Las dafnetoxinas y la mezereina son altamente tóxicas, pero tienen propiedades antileucemia y se usa en muchos países en tratamientos contra el cáncer.
Historia y Tradición: fue usado en el Norte de Europa, tanto como purgante como en ungüentos para llagas cancerosas y úlceras de la piel. El naturalista sueco Carolus Linnaeus (1707-1778) consignó que la corteza se aplicaba a picaduras de reptiles ponzoñosos y mordeduras de perros rabiosos. Se sabe que han muerto personas por consumir aves que habían comido las bayas venenosas.



El Mezereon *se prescribe como un remedio para articulaciones reumáticas.*

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actualmente se lo considera demasiado tóxico para ingerir. Ocasionalmente se aplica como contrairritante sobre articulaciones reumáticas.
PRECAUCIÓN: no se deberá ingerir bajo ninguna circunstancia y sólo deberá usarse externamente bajo supervisión profesional y nunca sobre heridas abiertas.

Datura stramonium
(Solanáceas)
ESTRAMONIO

DESCRIPCIÓN: planta anual robusta de hasta 1 m. de altura. Tiene hojas ovales lobuladas, flores largas blancas o violetas en forma de trompeta y cápsulas frutales espinosas similares a las del castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*).
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en América, Europa, Asia y Norte de África. Se cultiva para uso medicinal en Hungría, Francia y Alemania. Las hojas y cimas florales se cosechan en el verano y las semillas a comienzos del otoño cuando las cápsulas se abren.
PARTES USADAS: hojas, cimas florales, semillas.
COMPONENTES: contiene 0,2 - 0,45% de alcaloides tropanos (especialmente hiosciamina y hioscina), flavonoides, witanolidos, cumarinas y taninos. Los alcaloides tropanos son similares a los de la bella dama (*Atropa belladonna*), que reducen las secreciones y relajan los músculos lisos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: tiene una larga historia de uso medicinal. Tomado en dosis altas provoca alucinaciones. El oráculo de Delfos, en la Grecia antigua, y los Incas de Sudamérica pudieron haberlo usado para formular sus profecías. Aunque es alucinógeno, se usaba tradicionalmente para tratar la locura.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en dosis bajas es un remedio común para el asma, tos convulsa, espasmos musculares y mal de Parkinson. Relaja los músculos del tracto gastrointestinal, urinario y bronquial y reduce las secreciones digestivas y la mucosidad. Igual que la bella dama, se puede aplicar externamente para reducir los dolores reumáticos y la neuralgia.
ESPECIES AFINES: la *D. metel* y *D. innoxia*, ambas oriundas de la India. Estas plantas se emplean en el tratamiento de asma, tos, fiebre y afecciones de la piel.
PRECAUCIÓN: tomar sólo bajo supervisión profesional. Dado que es tóxico, salvo en dosis pequeñas, el estramonio está sujeto a restricciones legales en casi todos países.



Semillas

Las semillas y hojas de ***estramonio*** *alivian el asma, pero en dosis elevadas son alucinógenas.*

Daucus carota
(Umbelíferas)
ZANAHORIA

DESCRIPCIÓN: planta anual (variedades cultivadas) o bienal (silvestre). Tiene un tallo erguido que crece hasta una altura de 1 m. de altura, con pequeñas flores blancas y semillas verdes achatadas. Las subespecies de cultivo tienen una raíz naranja carnosa.
HÁBITAT Y CULTIVO: la variedad silvestre es originaria de Europa, aunque las subespecies se cultivan en todo el mundo. Se cosecha la raíz a fines del verano o comienzos del otoño.
PARTES USADAS: semillas, raíces, hojas.
COMPONENTES: la variedad silvestre contiene flavonoides y un aceite volátil, incluyendo asarona, carotol, pineno y limoneno. La zanahoria cultivada contiene azúcares, pectina, caroteno, vitaminas, minerales y asparagina. Las hojas contienen cantidades significativas de porfirinas, que estimulan la glándula pituitaria y conducen a la liberación de mayores niveles de hormonas sexuales.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los orígenes de la familiar zanahoria de huerta son un misterio. Se sabe ha sido cultivada como alimento nutritivo y purificador al menos desde la Grecia y Roma antiguas. En el siglo I, el médico Dioscórides recomendaba las semillas para estimular la menstruación, aliviar la retención urinaria y "despertar la virtud genital". La variedad cultivada no llegó a Gran Bretaña hasta el siglo XVI, cuando las mujeres comenzaron a usar sus hermosas hojas para adornar sus cabellos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: esta hortaliza común es un maravilloso remedio purificador. Ayuda al hígado y estimula el flujo urinario y la eliminación de impurezas por los riñones. El jugo de las zanahorias cultivadas orgánicamente es una bebida deliciosa y un valioso desintoxicante. Las zanahorias son ricas en caroteno, que el hígado convierte en vitamina A. Este nutriente actúa mejorando la visión nocturna y la vista en general. La raíz cruda rallada es un tratamiento seguro contra las lombrices (okiuros), sobre todo en niños. Las hojas de la zanahoria silvestre son un buen diurético. Se usan para contrarrestar la cistitis y la formación de cálculos renales y para disminuir los cálculos ya formados. Las semillas también son diuréticas, estimulan la menstruación y se usan en la medicina popular para tratar las resacas. Tanto las hojas como las semillas mitigan la flatulencia y asientan la digestión.
PRECAUCIÓN: no ingerir semillas de zanahoria durante el embarazo, pues pueden resultar abortivas.

Desmodium gangeticum
(Leguminosas)
DESMODIUM, SALPAN

DESCRIPCIÓN: planta arbustiva perenne de hasta 1,2 m. de altura. Tiene tallos leñosos, flores blancas o lila y semillas en vainas.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriundo de la India, Sur de Asia y África, el desmodium crece bajo la vegetación en selvas tropicales.
PARTES USADAS: raíces.
COMPONENTES: contiene un aceite volátil y un alcaloide.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la raíz es amarga y tónica y se usa en la medicina ayurvédica para aumentar el apetito, la digestión, para tratar la disentería y las hemorroides. También se administra la planta en estados febriles y catarrales, tales como la bronquitis y el asma.
ESPECIES AFINES: el *D. adscendens*, que crece en África, Sudamérica y otras áreas tropicales, se usa en África occidental y Europa para tratar el asma y problemas hepáticos, como la hepatitis. Investigaciones preliminares en Ghana indican que tiene un efecto hepatoprotector significativo.

Dianthus superbus
(Cariofiláceas)
QU MAI (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba perenne erguida que crece hasta 50 cm. Tiene hojas delgadas lanceoladas, delicadas y fragantes, flores grandes, rosadas o lilas.
HÁBITAT Y CULTIVO: el *qu mai* crece en China, Japón y Europa. Se lo encuentra formando macizos sobre laderas y grietas. Cultivado en las provincias orientales de China, se cosecha durante el verano y el otoño, cuando florece.
PARTES USADAS: partes aéreas.

COMPONENTES: contiene un aceite volátil, incluyendo eugenol, benzoato de bencilo y salicilato de metilo.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se lo menciona en la obra de herboristería china, conocida como *Divine Husbandman's Classical*, escrita en el siglo I.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en la medicina tradicional china, el amargo *qu mai* disipa el "calor-húmedo". Se usa principalmente para tratar afecciones dolorosas de los riñones y conductos urinarios, como cálculos renales, infecciones urinarias y sangre en la orina. Se lo suele tomar con *dan shen* (*Salvia miltiorrhiza*) para inducir la menstruación. La hierba también se usa para el estreñimiento y algunos tipos de eczema.
INVESTIGACIÓN: las investigaciones encaradas en China sugieren que las cimas florales son las partes más diuréticas de la planta.
ESPECIES AFINES: el clavel silvestre (*D. caryophyllus*), originario del Mediterráneo, tiene componentes similares y se prescribe tradicionalmente en la medicina herbal europea para afecciones coronarias y nerviosas.

Dictamnus albus
(Rutáceas)
DICTAMO BLANCO

DESCRIPCIÓN: fuertemente aromática, arbustiva y vellosa, crece hasta 80 cm. Tiene hojas perennes compuestas y flores de cinco pétalos blancas o rosadas con manchas moradas.



Las flores de **DICTAMO** *se usaban antaño para hacer un preparado que se aspiraba por la nariz como tratamiento para la congestión nasal.*

HÁBITAT Y CULTIVO: crece en Europa Central y septentrional y en el Norte de Asia y prefiere zonas cálidas y boscosas. Las cimas florales se recogen a fines del verano, la raíz generalmente en otoño.
PARTES USADAS: raíz, cimas florales.
COMPONENTES: el potente aceite volátil del dictamo contiene estragol y un alcaloide tóxico, dictamnina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: exuda cantidades tan grandes de aceite volátil que bajo condiciones de calor y sequía, acercando un fósforo se incendia toda la planta. En algunos lugares de Siberia se la ha utilizado para aromatizar licores y hacer infusiones. En la medicina popular europea era tenido por antídoto contra venenos, peste bubónica y mordedura de toda clase de animales venenosos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: raramente usado en la actualidad por los herboristas, tiene una acción similar a la de la ruda (*Ruta graveolens*), ejerciendo una fuerte estimulación sobre los músculos del útero, induciendo la menstruación y a veces provocando el aborto. Por contraste, su efecto sobre el tracto gastrointestinal es antiespasmódico. El dictamo relaja el intestino y actúa como tónico suave para el estómago. La planta se usa como tratamiento en afecciones nerviosas.
PRECAUCIÓN: esta hierba es tóxica. Tomar sólo bajo supervisión profesional. No tomar durante el embarazo.

Digitalis lutea
(Escrofulariáceas)
DIGITALIS AMARILLA

DESCRIPCIÓN: planta erecta que crece hasta 1 m. Tiene hojas perennes lanceoladas y largas varas con flores acampanadas color amarillo.
HÁBITAT Y CULTIVO: oriunda de Europa central y occidental, esta hierba crece en regiones boscosas, setos y zonas montañosas. Se cultiva en Rusia para uso medicinal. Las hojas se cosechan durante el segundo verano, a partir de que fueran plantadas.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene glicósidos cardíacos (incluyendo cardenolidas, alfa-acetildigitoxina, acetildigitoxina y lanatósido) que actúan para fortalecer los latidos de un corazón debilitado.
HISTORIA Y TRADICIÓN: a diferencia de la especie afín digitalis (*D. purpurea*), no parece haber jugado un rol significativo en la medicina de hierbas europea.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se emplea poco en la medicina herbal, pero resulta una alternativa menos tóxica a la digitalis (*D. purpurea*) y *D. lanata*. Tiene una acción medicinal similar, pero sus alcaloides son metabolizados y expulsados por el organismo en forma más rápida. Como las otras variedades, esta planta ayuda a un corazón debilitado, aumentado la potencia de las contracciones, aminorando y estabilizando las pulsaciones y haciendo bajar la presión mediante una fuerte estimulación de la producción de orina, que reduce el volumen global de sangre.
ESPECIES AFINES: digitalis.
PRECAUCIÓN: en dosis excesivas puede resultar letal. Usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

Digitalis purpurea
(Escrofulariáceas)
DIGITALIS, DEDALERA

DESCRIPCIÓN: planta de hasta 1,5 m, tallo único erecto, hojas perennes, anchas, lanceoladas, y flores acampanadas rosa purpúreas o blancas.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriunda de Europa occidental. A pesar de que también se la cultiva, la planta silvestre es considerada superior. Las hojas se recogen en verano.
PARTES USADAS: hojas.
COMPONENTES: contiene glicósidos cardíacos (incluyendo digoxina, digitoxina y lanatósidos), antraquinonas, flavonoides y saponinos. La digitoxina fortalece rápidamente el latido del corazón pero se elimina muy lentamente, por lo que es preferible para tratamientos prolongados.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es conocida como el descubrimiento de William Withering, un médico rural del siglo XVIII. Curioso acerca de la fórmula de un herbolario local, exploró los potenciales usos de la planta. Su obra condujo a la producción de un medicamento que salva vidas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tiene un profundo efecto tónico sobre el corazón enfermo. Las enfermedades coronarias empeoran cuando disminuye la capacidad del corazón de mantener la circulación normal. Los glicósidos cardíacos de la digitalis le permiten al corazón latir con mayor fuerza, lenta y regularmente,



LA DIGITALIS *hace que los latidos del corazón sean más uniformes. Es un remedio invalorable para las enfermedades coronarias*

sin requerir más oxígeno. Al mismo tiempo estimula la producción de orina, que baja el volumen de sangre y así alivia la carga sobre el corazón.
ESPECIES AFINES: actualmente es la principal fuente de glicósidos cardíacos.
PRECAUCIÓN: potencialmente letal en sobredosis. Usar sólo bajo supervisión profesional. Sujeta a restricciones legales en algunos países.

Dioscorea opposita sin. *D. batatas* *(Dioscoreáceas)* BATATA CHINA



BATATA CHINA, *enredadera que crece en laderas soleadas de China, Japón y el sudeste asiático.*

DESCRIPCIÓN: : hierba trepadora de hasta 5 m. de altura.Tiene raíz carnosa, fino tallo, hojas triangulares y cabeza floral única.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en China, Japón y el Sudeste asiático, prefiriendo laderas soleadas tanto en estado silvestre como cultivado. La raíz se extrae en invierno.
PARTES USADAS: raíz
COMPONENTES: contiene saponinas esteroides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado medicinalmente durante más de 2000 años. Forma parte de "La Píldora de los Ocho Ingredientes", prescrita en la medicina tradicional china para tratar el hipotiroidismo, nefritis y diabetes. La raíz se come como una hortaliza.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: tónico suave, la batata china se prescribe para la fatiga, la pérdida de peso y la falta de apetito. La raíz fortalece una digestión lenta, mejora el apetito y podría ayudar a ligar las deposiciones aguadas. Contrarresta el sudor excesivo, la micción frecuente, la sed crónica y también se administra en casos de tos crónica y respiración sibilante. Se toma para tratar el flujo vaginal y la espermatorrea (emisión involuntaria de semen). Como otras especies de yam, su uso tradicional indica un efecto hormonal.
ESPECIES AFINES: muchas otras especies de ñame (batata) se cultivan como alimento, hierbas medicinales y como fuente de hormonas naturales. La variedad silvestre de batata (*D. villosa*) de México es la más conocida. Produce diosgenina, precursora de las hormonas femeninas utilizadas en las píldoras anticonceptivas.

Dipsacus fullonum *(Dipsacáceas)* CARDA

DESCRIPCIÓN: planta de hojas perennes, lanceoladas, con tallo espinoso y flores color lila que emergen de cabezas en forma de gancho. Crece hasta 2 m.
HÁBITAT Y CULTIVO: común en toda Europa y Asia occidental, prospera en suelos pobres y a la vera de los caminos. Se la cultiva sólo en pequeña escala. La raíz se levanta a fines del verano.
PARTES USADAS: raíz.
COMPONENTES: contiene inulina, sustancias amargas y escabiósido.
HISTORIA Y TRADICIÓN: las cabezas de carda son más conocidas como implemento para cardar lana y aún se usan para peinar ciertas telas, destacándose el paño verde utilizado en mesas de billar. La raíz se usó para tratar afecciones tales como verrugas, fistulas (pasajes anormales abiertos a través de la piel) y llagas cancerosas. El agua que se junta sobre las hojas era llamada "Baño de Venus" por los antiguos herbolarios y se la creía muy beneficiosa para los ojos.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: actualmente, la raíz de carda es poco usada en medicina y sus propiedades terapéuticas están en discusión. Se cree que posee propiedades diuréticas, inductoras de la transpiración y de calmante estomacal, purificando el aparato digestivo y mejorando la digestión. Debido a su aparente astringencia, la carda se considera útil para la diarrea. Se cree también que aumenta el apetito, tonifica lo músculos del estómago y actúa sobre el hígado, ayudando en problemas de vesícula e ictericia. No hay un panorama claro en torno a sus acciones de la carda, pero su proximidad a la familia del cardo podría recompensar una cuidadosa investigación.

Dorema ammoniacum *(Umbelíferas)* GOMA AMONÍACO

DESCRIPCIÓN: hierba de gran tamaño, de hojas perennes, compuestas, tallo robusto y umbelas de flores blancas. Crece hasta 3m.
HÁBITAT Y CULTIVO: la goma amoníaco es oriunda del Asia central, Irán y Norte de Rusia. Cuando se punza el tallo, éste exuda una goma lechosa que es prensada en bloques y luego pulverizada.
PARTES USADAS: resina oleo-gomosa.
COMPONENTES: la goma amoníaco contiene una resina (60 - 70%), aceite volátil (incluyendo feruleno y acetato de linalilo), ácido salicílico libre y cumarinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: su valor medicinal la goma amoníaco es estimado desde tiempos remotos y fue mencionada por Hipócrates (460 - 377 a de C.). El nombre común de la hierba provendría del Templo de Júpiter Ammon, en Libia, en una zona donde se acostumbraba recogerla.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: utilizada tanto en la medicina de la India como en la occidental, la goma amoníaco está catalogada en la Farmacopea británica como antiespasmódico y expectorante. Es un tratamiento específico de la bronquitis crónica, el asma y la tos persistente. En algunas ocasiones se la usa para inducir el sudor y la menstruación.
OTRAS ESPECIES: es medicinalmente similar a la asafétida (*Ferula assa-foetida*) y al gálbano (*Ferula gummosa*).

Dorstenia contrayerva *(Urticáceas)* DORSTENIA CONTRAYERBA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne sin tallo que crece hasta 30 cm. Tiene hojas en forma de palma y flores verdosas en largos pedúnculos. Es común en la Argentina.
HÁBITAT Y CULTIVO: es oriunda de Centro y Sud América y las islas del Caribe. Generalmente se juntan las plantas que crecen en estado silvestre.
PARTE USADA: rizoma.
HISTORIA Y TRADICIÓN: "contrayerva" significa "antídoto", indicando su aplicación tradicional en el tratamiento de picaduras ponzoñosas y venenosas. La hierba era empleada en las medicinas maya y azteca para drenar pus.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: el rizoma de la hierba es aromático, estimulante e inductor del sudor. Ocasionalmente utilizada en las primeras etapas de fiebres serias como la tifoidea, también se administra para problemas gastrointestinales como la diarrea y la disentería. No existe convalidación científica de su reputación como antídoto.
ESPECIES AFINES: *D. convexa*, oriunda de Zaire se usa como cicatrizante y *D. Klainei* es utilizada en el África tropical para preparar gárgaras.

Drosera rotundifolia
(Droseráceas)
HIERBA DE LA GOTA

DESCRIPCIÓN: planta siempre verde, insectívora, de hasta 15 cm. Tiene pequeñas flores blancas. Las hojas perennes, colgantes, con forma de cuchara, secretan un líquido pegajoso para atrapar insectos, que se digieren tras cerrarse la hoja.
Es común en la Agentina.
HÁBITAT Y CULTIVO: la hierba de la gota crece en Europa, Asia y EE.UU.
PARTES USADAS: partes aéreas.
COMPONENTES: contiene naftaquinonas,



La hierba de la gota *se consideraba refrescante porque conservaba su "rocío" aún a pleno sol.*

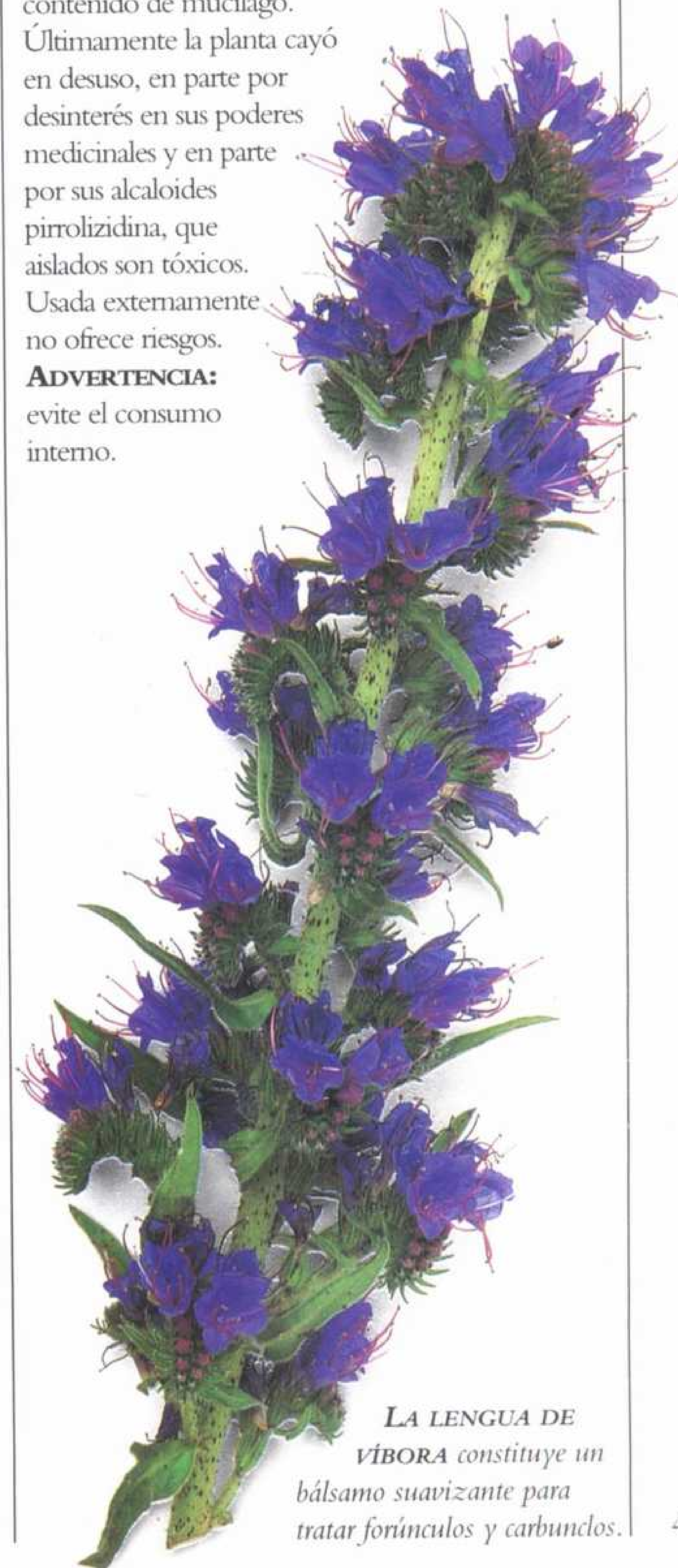
enzimas, flavonoides y aceite volátil.
Las naftaquinonas son antimicrobianas, antiespasmódicas y también supresoras de la tos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en los siglos XVI y XVII se pensaba que la hierba de la gota era un remedio para la melancolía. En su Irish Herbal (1735), K'Eogh sugiere usarla para "corroer las llagas putrefactas".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es muy valiosa en el tratamiento de afecciones espasmódicas de pecho, como la tos convulsa, asma bronquial y asma. Al relajar los músculos del sistema respiratorio, la planta facilita la respiración, alivia la respiración sibilante del asmático y los espasmos.
Es común mezclarla con tomillo para preparar un jarabe que calma la tos a los niños. También se receta para problemas gástricos.
ESPECIES AFINES: la *D. peltata*, que crece en Asia y Australia, se usa externamente para ampollar la piel (lo que acelera la eliminación de toxinas en la artritis y reumatismo) e internamente para tratar la sífilis.

Dryopteris filix-mas sin. *Aspidium filix-mas*
(Polipodiáceas)
HELECHO MACHO

DESCRIPCIÓN: helecho perenne de hasta 1 m. Tiene una masa radicular marrón enmarañada y hojas anchas y desplegadas.
HÁBITAT Y CULTIVO: se encuentra en regiones templadas de Europa, Asia y América. Prefiere los suelos húmedos y sombreados. El rizoma se levanta en otoño y debe usarse dentro del año de cosechado, antes de perder sus propiedades farmacéuticas.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: contiene una oleoresina (6%) con derivados de floroglucinol, responsables de su acción antiparasitaria. Además, el helecho contiene triterpenos, un aceite volátil y resinas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: en su traducción de los escritos de Dioscórides del siglo XVI, Andreas de Laguna recomienda tomar raíz de helecho macho con agua endulzada con miel para destruir la lombriz solitaria. Además de sus virtudes medicinales, la tradición europea lo considera uno de los remedios más seguros contra las brujerías, una creencia que perduró en Alemania hasta bien entrado el siglo XIX.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: una de las "hierbas para lombrices" más efectiva, la oleorresina que produce es un remedio específico contra la tenia. Actúa paralizando los músculos de la lombriz, forzándola a soltarse de las paredes del intestino. La raíz eliminará los parásitos siempre que se tome junto con un purgante no aceitoso – Dioscórides recomendaba la escamonea (*Convolvulus scammonia*) o Rosa de Noé (*Helleborus niger*).
ADVERTENCIA: es muy tóxico y debe ser administrado únicamente por un médico herborista. Las dosis excesivas pueden producir daño hepático y ceguera. En algunos países está restringido por ley.

Echium vulgare
(Borragináceas)
LENGUA DE VÍBORA

DESCRIPCIÓN: planta perenne muy pilosa, crece hasta 1 m. Tiene hojas angostas con espinas y racimos de flores rosa violáceo en varas compactas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa, se encuentra habitualmente en terrenos baldíos al borde de los caminos y en regiones costeras bajas. Los ápices de floración se recogen a fines del verano.
PARTES USADAS: ápices de floración.
COMPONENTES: alcaloides pirrolizidina, alantoína, alcaninas y mucílago. Aislados, los alcaloides pirrolizidina son tóxicos para el hígado. Las alcaninas son antimicrobianas y la alantoína ayuda a cicatrizar heridas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se la consideraba preventiva y un remedio para la mordedura de víbora. En su libro *The Art of Simpling*, de 1656, el herborista William Coles la describe así: "Con sus varas todas moteadas como la piel de una víbora, es un singular remedio contra el veneno y la picadura del escorpión". Cuatro años antes el herborista Nicholas Culpeper había elogiado su acción contra la "mordedura de víbora", pero también enumeraba otros usos: "Las semillas bebidas en vino proveen de abundante leche a los pechos femeninos. La misma bebida alivia los dolores de espalda y riñones".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: en muchos aspectos, esta hierba es similar a la borraja (*Borago officinalis*): ambas tienen un efecto diurético y, bebidas, estimulan la transpiración. También se la ha usado para afecciones de pecho. En forma de emplasto es un bálsamo efectivo para afecciones de la piel, forúnculos y carbúnculos por su alto contenido de mucílago.
Últimamente la planta cayó en desuso, en parte por desinterés en sus poderes medicinales y en parte por sus alcaloides pirrolizidina, que aislados son tóxicos. Usada externamente no ofrece riesgos.
ADVERTENCIA: evite el consumo interno.



LA LENGUA DE VÍBORA *constituye un bálsamo suavizante para tratar forúnculos y carbunclos.*

Euonymus atropurpureus
(Celastráceas)
Evónimo Caduco

Descripción: árbol de hojas caducas, elípticas, serradas. Tiene ramas suaves de hasta 8 m., racimos de flores purpúreas y fruto escarlata tetralobulado.
Hábitat y Cultivo: originario del Este norteamericano, el evónimo prospera en los bosques húmedos y cerca del agua. La corteza se recoge en otoño.
Partes Usadas: cortezas de ramas y de raíz.
Componentes: contiene glucósidos cardíacos similares a la digitoxina, asparagina, esteroles y taninos.
Historia y Tradición: los Sioux, los Cree y otros indios norteamericanos le dieron a la corteza varios usos, tales como colirio para ojos, emplasto para llagas faciales y para afecciones ginecológicas. Los nativos presentaron la planta a los primeros colonos europeos y en el siglo XIX se hizo tan popular en Gran Bretaña como EE.UU.
Usos y Acción Medicinal: se lo considera un remedio para la vesícula con propiedades laxantes y diuréticas. Se recomienda para problemas biliares y hepáticos y para afecciones de la piel, como eczemas (debidas quizás al mal funcionamiento de la vesícula o el hígado) y para el estreñimiento. Antiguamente se usaba a menudo en combinación con la genciana (*Gentiana lutea*) para eliminar la fiebre, especialmente si el hígado estaba estresado. Al descubrirse que contenía glucósidos cardíacos se la empezó a recetar para afecciones cardíacas.
Advertencia: el evónimo es tóxico. Sólo debe usarse bajo supervisión médica. No usar durante el embarazo o la lactancia.

Eupatorium cannabinum
(Compuestas)
Eupatorio

Descripción: perenne, crece hasta 1,5 m. Tiene hojas aterciopeladas y densos ramos de flores pequeñas que van del rosa al malva. Es común en la Argentina.
Hábitat y Cultivo: originario de Europa, también se encuentra en Asia y Norte de África. Crece en bosques húmedos, zanjas, pantanos y páramos y se recoge cuando florece, en verano.
Partes Usadas: partes aéreas, raíz.
Componentes: contiene un aceite volátil (con alfa-terpineno, p-cimeno, timol y un azuleno), lactonas de sesquiterpeno (especialmente eupatoriopicrina), flavonoides, alcaloide pirrolizidina y polisacáridos. El p-cimeno es antiviral, mientras que la eupatoriopicrina tiene propiedades anticancerosas e inhiben el crecimiento celular. Los polisacáridos estimulan el sistema inmunológico. Aislado, el alcaloide pirrolizidina es tóxico para el hígado.
Historia y Tradición: Avicenna (980-1037) y otros profesionales de la medicina árabe conocían el eupatorio desde principios de la Edad Media. En su libro *A Modern Herbal* (1931), la Sra. Grieve describe cómo "la gente solía extender las hojas sobre el pan porque impedían que se pusiera mohoso".
Usos y Acción Medicinal: se lo usa principalmente como hierba desintoxicante para la fiebre, resfríos, gripe y otras afecciones virales. También estimula la eliminación de productos de desecho vía riñones. La raíz es laxante. La planta completa se considera tónica. Recientemente se descubrió que es inmunoestimulante, por lo que aumentando la resistencia a la infecciones virales u otras.
Especies Afines: *E. perfoliatum* y *E. purpureum*.
Advertencia: por su contenido de alcaloide pirrolizidina debe tomarse bajo control profesional.



El eupatorio *se tomaba antiguamente en Holanda como tónico primaveral*

Eupatorium perfoliatum
(Compuestas)
Eupatorio Perfoliado

Descripción: planta perenne erecta, crece hasta 1,5 m. Tiene hojas lanceoladas y racimos de pequeñas flores blancas o purpúreas.
Hábitat y Cultivo: originario del Este norteamericano, se lo encuentra en praderas y pantanos. Se recoge en verano, cuando florece.
Partes usadas: partes aéreas.
Componentes: lactonas de sesquiterpeno, polisacáridos, flavonoides, diterpenos, esteroles y aceite volátil. Las lactonas de sesquiterpeno y los polisacáridos son inmunoestimulantes.
Historia y Tradición: los nativos americanos preparaban infusiones de eupatorio para resfríos, fiebre y dolores artríticos y reumáticos. Los colonos europeos descubrieron las virtudes del eupatorio y hacia el siglo XVIII y XIX se la consideraba una planta que curaba todos los males.
Usos y Acción Medicinal: una infusión caliente alivia los síntomas del resfrío común. La planta aumenta la resistencia a las infecciones virales y bacterianas y reduce la fiebre al estimular la transpiración. También afloja la flema y permite eliminarla a través de la tos. Además, tiene un efecto tónico y laxante. Se la ha usado para enfermedades reumáticas, afecciones de la piel y lombrices.
Especies Afines: el *E.teucrifolium* se usaba en reemplazo del *E. perfoliatum*. Los Zuni del Sudoeste norteamericano usaban el *E. occidentale* para tratar el reumatismo. Otras especies afines son el *E. cannabium* y el *E. purpureum*.
Advertencia: en dosis excesivas, el eupatorio perfoliado puede ser tóxico.

Eupatorium purpureum
(Compuestas)
Yerba para los Cálculos

Descripción: planta perenne erguida, crece hasta 1,5 m. Tiene verticilos de hojas oblongas puntiagudas y racimos de flores pequeñas rosa púrpuras.
Hábitat y Cultivo: originario del Este de EE.UU., su raíz se extrae en otoño.
Parte Usada: raíz.
Componentes: aceite volátil, flavonoides y resina.
Historia y Tradición: los nativos americanos usaban la hierba como diurético

y remedio para afecciones genitourinarias. También la usaron para curar el tifus a los colonos de Nueva Inglaterra. La raíz figuró en la Pharmacopoeia de los EE.UU. de 1820 a 1842.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba muy apreciada para problemas del tracto urinario. Previene la formación de cálculos biliares y renales y puede disminuir los existentes. También es útil para la cistitis, uretritis, agrandamiento de la próstata (y otras formas de obstrucción) y para el reumatismo y gota. Se cree que la raíz ayuda a las dos últimas afecciones al aumentar la eliminación de desechos a través de los riñones.

ESPECIES AFINES: el *E. maculatum*, originario del Este de EE.UU. se usa para problemas urinarios y renales.



EL EUPATORIO es especialmente útil para los problemas del tracto urinario.

Euphorbia hirta sin. *E. pilulifera*
(Euforbiáceas)
HIERBA DE LA GOLONDRINA

DESCRIPCIÓN: planta anual o perenne erguida, crece hasta 50 cm. Tiene hojas ovaladas, puntiagudas y racimos de flores pequeñas.

HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de la India y Australia, esta hierba se ha extendido por los trópicos. La parte aérea de la planta se recoge durante la floración.

PARTES USADAS: partes aéreas.

COMPONENTES: flavonoides, terpenoides, alcanos, ácidos fenólicos y colina. La colina puede ser en parte responsable de la acción antiespasmódica de la planta.

HISTORIA Y TRADICIÓN: se usó en Asia para tratar el asma.



HIERBA DE LA GOLONDRINA: se recomienda como tratamiento para el asma.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: usada como tratamiento especial para el asma bronquial, relaja los bronquios y facilita la respiración. Ligeramente sedante y expectorante, también se usa para la bronquitis y otras afecciones del aparato respiratorio. A menudo se usa con otras hierbas antiasmáticas, en especial grindelia y lobelia. En la tradición angloamericana, la hierba de la golondrina se usa para tratar la amebiasis intestinal.

ESPECIES AFINES: los cheroquíes usaban la *E. maculata* para curar los pezones cuarteados y problemas de la piel. Muchas otras especies de Euphorbia norteamericana se usaron para la constipación. Para estimular la producción de leche materna se usa una decocción de *E. lancifolia* originaria de las Indias Occidentales. En Malasia e Indochina se emplea la *E. atoto* abortiva para subsanar un atraso menstrual. Muchas especies de Euphorbia se usan como veneno para flechas.

Euphorbia lathyrus
(Euforbiáceas)
CATAPUSIA MENOR

DESCRIPCIÓN: vigorosa bianual que crece hasta 1 m., tiene tallo hueco, hojas acorazonadas, racimos de pequeñas flores verdes y fruto verde.

HÁBITAT Y CULTIVO: común en muchas regiones de Europa, Asia y EE.UU., la catapusia crece en áreas bajas. El fruto se recoge en verano.

PARTES USADAS: semillas, látex.

COMPONENTES: las semillas contienen un aceite fijo y resina. El látex posee euforbona y resina.

HISTORIA Y TRADICIÓN: se usó durante miles de años como purgante potente. En el siglo I, el médico Dioscórides recomendaba tomar "6 o 7 semillas en forma de píldoras o con higos o dátiles, como una purga fuerte". Aún se usaba como purgante en la Francia rural del siglo XIX. Las hojas eran utilizadas antiguamente por los mendigos para producirse desagradables llagas en la piel y despertar así más piedad y conseguir más limosnas.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es un purgante tan fuerte que raramente se usa en la medicina herbácea actual. La purga era el primer recurso de muchos sistemas médicos tradicionales, y nunca con mayor entusiasmo que en la medicina occidental del siglo XVIII. Las semillas de catapusia se usaban habitualmente, así como pequeñas dosis de un aceite extraído de ellas (el aceite es muy tóxico).

Antiguamente el látex lechoso de esta planta se usaba como depilatorio y para quitar callos, pero resulta demasiado irritante.

ADVERTENCIA: es una planta tóxica. No la use bajo ninguna circunstancia.

Euphorbia pekinensis
(Euforbiáceas)
DA JI (CHINO)

DESCRIPCIÓN: planta erecta anual o perenne con hojas oblongas y racimos densos de flores pequeñas.

HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de China, se la cultiva principalmente en las provincias del este y centrales.

PARTE USADA: raíz.

COMPONENTES: contiene euforbona.

USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: clasificada en la medicina china como una planta tóxica, se la receta sólo para enfermedades graves. Se toma como catártico para eliminar el exceso de fluidos en afecciones como la pleuresía y ascitis (exceso de fluidos en el abdomen) y para el tratamiento de problemas renales, en especial nefritis. Se aplica externamente a heridas inflamadas para reducir la hinchazón. La hierba es incompatible con las especies de palo dulce (*Glycyrrhiza glabra* y *G. uralensis*), ya que neutraliza sus efectos medicinales.

INVESTIGACIÓN: la investigación realizada en China indica que la planta es terapéutica para tratar ascitis y nefritis. Sin embargo, produce efectos secundarios significativos.

ESPECIES AFINES: *E. kansui* es similar, pero tiene mayores efectos catárticos. En la medicina herbácea china sólo se receta a personas de constitución fuerte.

ADVERTENCIA: es una planta tóxica. Tomar sólo bajo control profesional.

Ficus religiosa
(Moráceas)
PEEPAL (HINDU)

DESCRIPCIÓN: árbol de hasta unos 8 m., con hojas grandes, correosas, acorazonadas y fruto púrpura que crece en pares.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en el Norte y Centro de la India, en bosques y junto al agua. También se cultiva en todo el subcontinente y el Sur de Asia. El fruto se cosecha cuando madura.
PARTES USADAS: fruto, hojas, corteza, látex.
COMPONENTES: el fruto contiene azúcares, flavonoides y enzimas.
HISTORIA Y TRADICIÓN: árbol sagrado para los hindúes y los budistas, bajo sus ramas el Buda logró la iluminación. Es un árbol de muy larga vida. En Sri Lanka se encuentra un peepal de más de 2000 años.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: su uso es similar al del gomero (*F. benghalensis*). Sus hojas y corteza astringentes se recomiendan para la diarrea y la disentería, mientras que las hojas solas se usan para la constipación. Además las hojas se aplican con ghee (manteca clarificada) como cataplasma sobre forúnculos y glándulas salivales hinchadas por las paperas. El polvo del fruto se utiliza para el asma y el látex contra las verrugas.
ESPECIES AFINES: la higuera.

Foeniculum vulgare
(Umbelíferas)
HINOJO

DESCRIPCIÓN: planta perenne, aromática, de alrededor de 1,5 m. Tiene hojas plumosas verde oscuro, umbelas de flores amarillas y semillas pequeñas, ovaladas con reborde.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario de la región mediterránea, el hinojo se cultiva en las regiones templadas de todo el mundo. Las semillas se recogen en otoño.
PARTES USADAS: semillas, aceite esencial.
COMPONENTES: las semillas contienen un 8 % de aceite volátil (anetol y fenchona), flavonoides, cumarinas (incluso bergaptan) y esteroles. El aceite volátil alivia la flatulencia y es antiespasmódico.
HISTORIA Y TRADICIÓN: antiguamente se lo consideraba un remedio para mordeduras de serpiente. A principios de la Edad Media se lo usaba como antídoto contra las brujerías.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las semillas alivian los gases, los dolores de estómago, estimulan el apetito y son diuréticas y antiinflamatorias.
Como el anís (*Pimpinella anisum*) y la alcaravea (*Carum carvi*), con estas semillas se prepara una excelente infusión que es digestiva y reduce la distensión abdominal.



EL HINOJO tiene una larga historia como remedio para problemas del tracto digestivo.

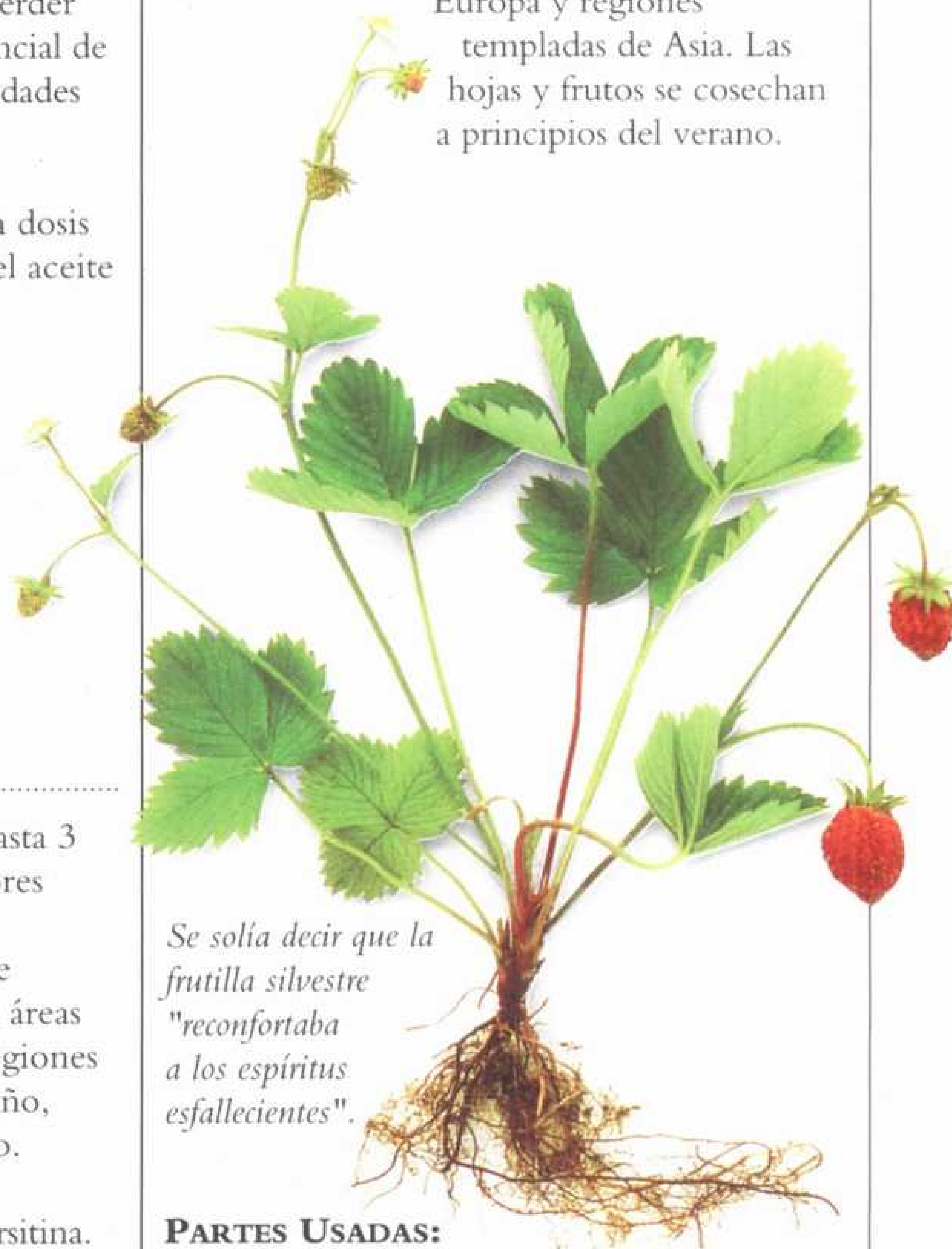
También sirven para tratar cálculos renales y en combinación con antisépticos urinarios, como el uva-ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*), son usadas para la cistitis. Con la infusión se hacen gárgaras para el dolor de garganta y sirve como expectorante suave. El hinojo es inocuo para los niños y en infusión o jarabe puede administrarse para cólicos o para ayudar a los bebés en la dentición. Además, aumenta la producción de leche materna. La hierba se usa aún como colirio para ojos irritados o conjuntivitis.
Las semillas tienen fama de ayudar a perder peso y prolongar la vida. El aceite esencial de la variedad dulce se usa por sus propiedades digestivas y relajantes.
ADVERTENCIA: las semillas son potencialmente tóxicas. No exceda la dosis recomendada. Evite el uso interno del aceite esencial.

Forsythia suspensa
(Oleáceas)
LIAN QIAO (CHINO)

DESCRIPCIÓN: arbusto caduco de hasta 3 m. de altura, tiene hojas dentadas, flores amarillo brillante y fruto leñoso.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario de China y Japón, también se cultiva en áreas centrales y Norte de China y otras regiones templadas. El fruto se cosecha en otoño, antes de estar completamente maduro.
PARTE USADA: fruto.
COMPONENTES: el fruto contiene forsitina.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se lo registra por primera vez en el *Divine Husbandman's Classic*, escrito en el siglo I. Figura como remedio para las infecciones en un manual del siglo XVIII.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba de sabor amargo y acre, con efecto antiséptico, se usa para tratar forúnculos, carbunclos, paperas y glándulas del cuello infectadas. También como remedio para resfríos, gripe, amigdalitis, garganta inflamada y para los primeros estadios de la fiebre. Se da en combinación con otras hierbas para la disentería e infecciones de la piel. Se lo ha usado para hinchazones "frías" del cuello (como tuberculosis de las glándulas linfáticas). En la medicina tradicional china, sirve como tratamiento para el cáncer. A veces se usa para provocar la menstruación.
INVESTIGACIÓN: estudios realizados en China indican que la forsitina es significativamente antimicrobiana y reduce náuseas y vómitos.

Fragaria vesca
(Rosáceas)
FRUTILLA, FRESA

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de poca altura, se extiende por guías. Tiene hojas trilobuladas con flores blancas y pequeños frutos rojos.
HÁBITAT Y CULTIVO: es originaria de Europa y regiones templadas de Asia. Las hojas y frutos se cosechan a principios del verano.



Se solía decir que la frutilla silvestre "reconfortaba a los espíritus esfallecientes".

PARTES USADAS: hojas, fruto.
COMPONENTES: las hojas contienen flavonoides, taninos y un aceite volátil. El fruto, ácidos frutales y un aceite volátil con

salicilato de metilo y borneol.
HISTORIA Y TRADICIÓN: hasta la Edad Media se la usó poco como medicina. En 1652, Nicholas Culpeper enumera sus beneficios: "Las bayas son excelentes para refrescar el hígado, la sangre y el bazo o un estómago irritable... Las hojas y raíces, por su parte, son buenas para afirmar los dientes flojos y curar las encías en mal estado".
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: las hojas son ligeramente astringentes y diuréticas. Hoy en día tienen poco uso medicinal, pero pueden emplearse para la diarrea y la disentería. También se utilizaban para hacer gárgaras para el dolor de garganta y en forma de loción para quemaduras menores y raspaduras. En Europa se considera que el fruto tiene propiedades refrescantes y diuréticas y se lo receta como parte de la dieta en casos de tuberculosis, gota, artritis y reumatismo.

Fraxinus excelsior
(Oleáceas)
FRESNO EUROPEO

DESCRIPCIÓN: árbol caduco de hasta 40 m. de altura, de corteza gris pálido, yemas de hojas cónicas negras y hojas verde brillante con 7-13 folíolos ovales.
HÁBITAT Y CULTIVO: común en Europa y en la Argentina, prospera en tierras bajas y páramos. Las hojas se recogen en verano y la corteza en primavera.
PARTES USADAS: hojas y corteza.
COMPONENTES: cumarinas, flavonoides, taninos, azúcares y un aceite volátil.
HISTORIA Y TRADICIÓN: el fresno fue el "árbol del mundo" de la mitología escandinava, con sus raíces extendiéndose al dominio de los dioses y sus ramas a los confines más remotos del universo. Se dice que el primer hombre fue tallado en un trozo de madera de fresno. En Escocia, hasta el siglo pasado se acostumbraba dar una cucharada de savia de fresno a cada recién nacido.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: la corteza es tónica y astringente. Aunque hoy es poco usada en la medicina herbácea, se receta en ocasiones para la fiebre. Las hojas también son astringentes y de efecto laxante y diurético. Se han utilizado como substituto suave del sen (*Cassia senna*).
ESPECIES AFINES: la corteza del fresno blanco americano (*F. americana*) se usó como tónico amargo y astringente. La cera depositada por un insecto en el *F. chinensis* se usa para recubrir píldoras. Varias especies de fresno exudan una savia nutricia, llamada "maná", que se usa como laxante para los niños. El fresno maná (*F. ornu*) se ha cultivado especialmente en el Sur de Europa por su gran producción de savia.

Fritillaria thunbergii
(Liláceas)
ZHE BEI MU (CHINO)

DESCRIPCIÓN: planta perenne bulbosa de tallos erectos, hojas largas y angostas y flores como campanillas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Siberia y China, se la cultiva en el Este de país. El bulbo se recoge a principios del verano.
PARTE USADA: bulbo.
COMPONENTES: alcaloides, incluso peimina, que afecta el sistema nervioso parasimpático.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se lo usó de manera similar al *chuan bei mu* (*F. cirrhosa*) hasta 1765, cuando se supo que tenía efectos diferentes. Se lo considera más efectivo en casos de afecciones agudas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: ayuda a despedir flemas y alivia la irritabilidad del tracto respiratorio. Se recomienda para bronquitis y amigdalitis, fiebre y síntomas respiratorios que acompañan otras infecciones agudas, como la gripe. Se cree que actúa específicamente en tumores e hinchazón de garganta, cuello y pecho y se toma para nódulos de tiroides, escrófula (tuberculosis de las glándulas linfáticas del cuello), abscesos, forúnculos y cáncer de mama. También se utilizó para tratar la disentería y aumentar la producción de leche materna.
ESPECIES AFINES: la *F. cirrhosa* crece en Sicuan y el Tibet y se prescribe para todo tipo de tos. La *F. roylei*, también una hierba china, se usa ocasionalmente para tratar el asma. La *F. imperialis*, originaria de Iran y Afganistan, se utilizaba como expectorante y para aumentar la producción de leche materna.
ADVERTENCIA: : las especies de *Fritillaria* son muy tóxicas. Deben tomarse sólo bajo control profesional.

Fucus vesiculosus
(Fucáceas)
VAREC, FUCUS

DESCRIPCIÓN: alga marrón verdosa de hasta 1 m. de largo, tiene hojas chatas, en general bifurcadas, que contienen vesículas de aire. Es común en la Argentina.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de las costas del Atlántico Norte y el Mediterráneo occidental, se cosecha durante todo el año.
PARTES USADAS: toda la planta.
COMPONENTES: fenoles, polisacáridos y minerales, especialmente yodo (hasta 0,1 %). Los polisacáridos son inmunoestimulantes. El yodo puede estimular la glándula tiroides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se ha usado como combustible, alimento de invierno para el ganado y fuente de yodo y potasio.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: por su contenido de yodo se la usa como remedio para el bocio. La planta parece activar el metabolismo al aumentar la producción de hormona tiroides, pero este incremento puede estar limitado a una tiroides que funciona mal. Se le reconocen propiedades para el tratamiento de afecciones reumáticas.
INVESTIGACIÓN: según un ensayo clínico (Italia 1976), los pacientes tratados con varec lograron perder mucho más peso que el grupo control.
ADVERTENCIA: no tomar durante el embarazo o la lactancia. Si se padece una afección tiroidea debe tomarse sólo bajo control profesional.

Fumaria officinalis
(Fumariáceas)
FLOR DE PAJARITO

DESCRIPCIÓN: planta trepadora anual de hasta 30 cm., de hojas compuestas y flores tubulares rosadas de puntas rojo oscuro.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa y Norte de África, también crece en Asia, EE.UU., Australia y Argentina.
PARTES USADAS: floraciones aéreas.
COMPONENTES: contiene alcaloides isoquinolínicos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: tiene una larga historia de uso en Europa.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: ejerce una acción estimulante sobre el hígado y vesícula y se usa en especial para eczemas de la piel. También es diurética y levemente laxante.
ESPECIES AFINES: *Corydalis yanhusuo* y *F. parviflora* del Asia central. Esta última, como la Flor de pajarito, se usa como desintoxicante, laxante y diurética.
ADVERTENCIA: a grandes dosis, la flor de pajarito es tóxica. Use sólo por recomendación profesional.



LA FLOR DE PAJARITO puede aplicarse externamente para tratar eczemas.

Gelsemium sempervirens
(Loganiáceas)
JAZMÍN AMARILLO

DESCRIPCIÓN: trepadora siempreverde leñosa, de hasta 6 m., tiene hojas verdes brillantes y racimos de flores amarillas fragantes en forma de trompeta.
HÁBITAT Y CULTIVO: originario del Sur de EE.UU. y Centroamérica, prefiere los lugares húmedos. El rizoma se extrae en otoño. Es común en la Argentina.
PARTE USADA: rizoma.
COMPONENTES: alcaloides del indol (incluídas gelsemina y gelsedina), iridoides, cumarinas y taninos. Los alcaloides son tóxicos y actúan como depresores del sistema nervioso central.



Rizoma seco

HISTORIA Y TRADICIÓN: comenzó a usarse regularmente como planta medicinal a mediados del siglo XIX por lo seguidores del movimiento herbáceo Ecléctico y se convirtió en remedio oficial, registrado en la Pharmacopoeia de los EE.UU., de 1863 a 1926.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba medicinal potente, se receta en pequeñas dosis como sedante, antiespasmódico para neuralgias (dolor causado por irritación o daño de un nervio). El jazmín amarillo suele recetarse para dolores nerviosos que afectan la cara. También se aplica externamente para neuralgias intercostales (dolor nervioso entre las costillas) y ciática (dolor que deriva de la presión en un nervio de la parte baja de la columna). Sus propiedades antiespasmódicas calman la tos convulsa y el asma. Ocasionalmente se usa la hierba para migrañas, insomnio, problemas intestinales y para reducir la presión arterial. Además, se utiliza en homeopatía.
ADVERTENCIA: es una planta muy tóxica que sólo debe usarse bajo control profesional. En algunos países está legalmente restringida.

Gentiana macrophylla
(Gencianáceas)
QIN JIAO (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 70 cm. con hojas opuestas lanceoladas y flores violetas en forma de campanilla, que nacen de la axila de las hojas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Mongolia y las provincias del Noreste de China, donde la raíz se extrae en primavera u otoño.
PARTE USADA: raíz.
COMPONENTES: contiene alcaloides, como gencianina y gencianidina, y principios amargos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es una de las 252 hierbas enumeradas en el *Divine Husbandman's Classic*, un tratado sobre hierbas escrito en China en el siglo I.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: como su pariente europea la genciana (*Gentiana lutea*), *qin jiao* es una hierba muy amarga. Se toma generalmente en forma de tintura para estimular la digestión y "enfriar" el organismo. Es algo acre y, por lo tanto, adecuada para una serie de enfermedades diferentes. En la medicina china se la receta para afecciones que producen fiebre, ictericia y estreñimiento "seco". También ayuda al buen funcionamiento del hígado y el sistema digestivo. Como antiinflamatorio y ligeramente sedante, se recomienda para afecciones reumáticas y artríticas.
INVESTIGACIÓN: estudios realizados en China demuestran que esta hierba tiene efecto antibiótico y antiinflamatorio.
ESPECIES AFINES: otra genciana china, como *long dan cao* (*G. scabra*), se usa como amargo puro. Estimula las secreciones digestivas y cura una serie de enfermedades del hígado. La *G.adsurgens*, originaria de Méjico, era usada por los Mayas para estimular el estómago y calmar su dolor. *G. andrewsii*, originaria del Este de EE.UU., se utilizó como remedio para la mordedura de serpiente y como amargo puro.



***EL QIN JIAO** comparte sus propiedades antiinflamatorias y amargas con su prima europea, la genciana.*

Geranium maculatum
(Geraniáceas)
GERANIO

DESCRIPCIÓN: planta perenne de hasta 60 cm., tiene hojas bien lobuladas, flores rosa púrpura y fruto en forma de pico de ave.
HÁBITAT Y CULTIVO: planta originaria de los bosques del Este y Centro de EE.UU., su raíz se levanta a comienzos de la primavera y las partes aéreas se recogen en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas y raíz.
COMPONENTES: contiene hasta 30 % de taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: los nativos americanos lo usaban para el dolor de garganta, úlceras de la boca, encías infectadas y aftas. Más tarde fue usada por los colonos europeos para la diarrea, hemorragias internas, cólera y enfermedades venéreas.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: astringente y agente coagulante, el geranio se usa hoy como antaño. A menudo se receta para el síndrome de colon irritable y hemorroides y también para restañar heridas. Puede utilizarse para tratar menstruaciones muy abundantes y descarga vaginal excesiva.
ESPECIES AFINES: hierba de San Roberto (*G. robertianum*).
ADVERTENCIA: usar sólo durante algunas semanas.

Geranium robertianum
(Geraniáceas)
HIERBA DE SAN ROBERTO

DESCRIPCIÓN: hierba anual o bianual de olor fuerte, crece hasta 50 cm. Tiene hojas muy lobuladas rojo verdoso, flores rosa brillante y semillas en cápsulas puntiagudas.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa y Asia, se encuentra también en EE.UU y en la Argentina. Se recoge en verano.
PARTES USADAS: partes aéreas, raíz.
COMPONENTES: contiene taninos, un principio amargo (taniina), vestigios de aceite volátil y ácido cítrico.
HISTORIA Y TRADICIÓN: su olor desagradable hace que se lo conozca como "apestoso Bob" en ciertos lugares de Inglaterra.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: se usa poco en la medicina herbácea europea. En ocasiones se utiliza como el geranio (*G. maculatum*), como astringente y cicatrizante de heridas.
La hierba merece ser más investigada como remedio. Según una autoridad en el tema es efectiva para las úlceras de estómago e inflamación del útero y tiene posibilidades en el tratamiento del cáncer.

Geum urbanum
(Rosáceaas)
CARIOFILADA

DESCRIPCIÓN: planta perenne vellosa de hasta 60 cm. de altura. Tiene tallo fuerte y delgado, hojas compuestas pequeñas, flores amarillas de cinco pétalos y fruto cubierto de ganchos.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa y Asia Central, crece al costado de los caminos. La raíz se extrae en primavera y las partes aéreas en verano.
PARTES USADAS: aéreas y raíz.
COMPONENTES: contiene glicósidos fenólicos (incluso eugenol), taninos, un aceite volátil y posiblemente una lactona de sesquiterpeno (cnicina).
HISTORIA Y TRADICIÓN: en la Edad Media se le atribuían poderes mágicos. Según la tradición, la raíz debe desenterrarse el 25 de marzo. En 1652, el herborista Nicholas Culpeper la describió como "buena para las enfermedades del pecho o los pechos, dolores y puntadas en los costados y para expulsar líquidos del estómago o el abdomen". La raíz se usaba antiguamente como sedante suave y para bajar la fiebre.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: hierba astringente usada principalmente para problemas de la boca, garganta y tracto gastro intestinal. Constriñe las encías blandas, cicatriza úlceras bucales, es efectiva para hacer gárgaras para infecciones de laringe y faringe y reduce la irritación de estómago y abdomen. Puede tomarse para úlceras pépticas, síndrome de colon irritable, diarrea y disentería. También se ha empleado en forma de loción o ungüento para aliviar hemorroides, o como ducha para descarga vaginal excesiva. Tiene un efecto parecido al de la quinina para bajar la fiebre.

Glechoma hederacea sin. *Nepeta glechoma*
(Labiadas)
HIEDRA TERRESTRE

DESCRIPCIÓN: hierba trepadora perenne que crece hasta 15 cm. Tiene largas guías de raíces, hojas arriñonadas con muescas y flores azul púrpura en verticilo.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria de Europa y Asia Occidental, la hiedra terrestre se encuentra también en otras regiones templadas, incluso en EE.UU y la Argentina. Prospera en los bordes de los bosques y a lo largo de caminos y cercos. Se recoge en verano.
PARTES USADAS: aéreas.
COMPONENTES: : sesquiterpenos, flavonoides, un aceite volátil, un principio amargo, saponina, resina y taninos.
HISTORIA Y TRADICIÓN: se la usó para clarificar y dar sabor al "ale", la cerveza tradicional de los anglosajones. En épocas medievales, se recomendaba para bajar la fiebre y para la tos crónica. En el siglo XVI, el herborista John Gerard la consideraba un remedio valioso para el tinnitus.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es tónica, diurética y anticatarral y se usa para muchos problemas relacionados con las membranas mucosas del oído, nariz, garganta y aparato digestivo. Es bien tolerada y puede darse a los niños para despejar catarros y tratar afecciones crónicas como "oído pegado" o sinusitis. También es útil para la gastritis e indigestión ácida. Por sus propiedades aglutinantes, ayuda a contrarrestar la diarrea y secar las secreciones acuosas y mucoides. Se ha usado para prevenir el escorbuto y como tónico primaveral. Se la considera beneficiosa para problemas renales.



***LA HIEDRA TERRESTRE** es eficaz para muchos problemas del aparato digestivo.*

Glycine max
(Leguminosas)
POROTO DE SOJA, SOYA

DESCRIPCIÓN: planta anual de hasta 2 m. de altura, con hojas de 3 folíolos, flores blancas o púrpuras y vainas con 2-4 porotos. Es común en la Argentina.
HÁBITAT Y CULTIVO: originaria del Sur y Oeste de Asia, se cultiva en regiones templadas. Las vainas se cosechan cuando maduran.
PARTES USADAS: porotos, brotes.
COMPONENTES: proteína, aceite fijo, cumestrol, isoflavonas, lecitina, vitaminas y minerales.
HISTORIA Y TRADICIÓN: es el alimento principal en gran parte de Asia y se ha convertido en uno los cultivos más importante del mundo.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: aunque la soja sólo tiene un valor medicinal moderado, es útil para estimular la circulación y actuar como desintoxicante general. En la medicina china se cree que los brotes alivian el "calor de verano" y la fiebre.

Glycyrrhiza uralensis sin. *G. viscida*
(Leguminosas)
GAN CAO (CHINO)

DESCRIPCIÓN: hierba perenne de hasta 1 m. de altura. Tiene raíces fibrosas, tallo peludo, racimos de flores púrpura y vainas chatas.
HÁBITAT Y CULTIVO: crece en China, Mongolia y el Este de Rusia. La raíz se extrae en primavera u otoño.
PARTES USADAS: raíz, rizoma.
COMPONENTES: saponinas triterpeno (especialmente glicirrhizina y ácido glicirrhzínico), flavonoides e isoflavonoides.
HISTORIA Y TRADICIÓN: *gan cao* se usó en China durante más de 2000 años.
USOS Y ACCIÓN MEDICINAL: es una de las hierbas medicinales más importantes de China. Se usa para armonizar diferentes hierbas que se recetan juntas, pero también es valiosa por sí misma. Produce un tónico de sabor dulce con propiedades terapéuticas similares a las del regaliz (*G. glabra*). Se receta para el dolor de garganta, jadeo, tos, úlceras bucales y pépticas y gastritis. Mejora la resistencia y vitalidad y desintoxica la piel inflamada.
ADVERTENCIA: tomar sólo bajo vigilancia profesional. Su uso prolongado puede aumentar la presión sanguínea y la retención de líquidos. Evitar durante estados anémicos y embarazo.

Nuestro próximo número

PROBLEMAS DE LAS VIAS RESPIRATORIAS

ASMA - CATARROS - ALERGIAS

Resfríos • Gripes • Fiebres altas
• Dolores de garganta • Eccemas • Sinusitis
• Hemorragias nasales • Rinitis alérgica
• Alergia al polen • Tos seca • Bronquitis



El poder terapéutico de hierbas y plantas:
ALBAHACA • BISNAGA • TOMILLO • LIMON
• CANELA • EFEDRA • EUCALIPTO
• LAPACHO • ORTIGA y mucho más...





Todo el Desarrollo de la
Medicina Herbárea del Mundo.
En este número: Norte América y Sud América



Cada número es un descubrimiento
en el que hay de todo y para todo.

Resérvela!

LA COLECCIÓN DE
PLANTAS MEDICINALES
4
EDICIONES BIEN venidas